

দৈববলত বোগাযোগ্য

প্রথম খণ্ড

লিখক

সন্ন্যাসী বাবা

(স্বামী শিবানন্দ পরমহংসদেব)

অনুবাদক

অধ্যাপক ভূপেন্দ্রকুমার বর্মা

পাণ্ডু কলেজ, গুরাহাটী-১২

লিখকৰ দ্বাৰা সৰ্বস্বত্ব সংৰক্ষিত

পৰিবেশক

শ্রীতৰুণকুমার চৌধুরী

C/o. তৰুণ ইণ্ডাষ্ট্ৰীজ

লাখটকীয়া বোড, গুরাহাটী-১

প্রকাশক :
শ্রীঅভি শৰ্মা
বিষ্ণুপুৰ, শ্বিলং-৪

প্রথম প্রকাশ :
জানুৱাৰী, ১৯৭৩
মাঘ ১৩৭৯

প্রথম সংস্কৰণ
মাঘ ১৩৭৯

মূল্য : চাৰি টকা

ছপাওঁতা :
শ্রীকালীচৰণ পাল
নবজীৱন প্ৰেছ
৬৬ গ্ৰে ষ্ট্ৰীট, কলিকতা-৬

পাতনি

মানব জীৱন অতি দুৰ্লভ। কিন্তু তাতোকৈ দুৰ্লভ সুখ আৰু শান্তিৰে পৰিপূৰ্ণ এটি নিৰোগী জীৱন। মানুহে জীৱনত বিচাৰে পাৰ্থিৱ সুখ, শান্তি, ঐশ্বৰ্য্য আৰু বিভূতি। কিন্তু ৰোগ-ব্যাধিয়ে মানুহৰ জীৱনলৈ আনে অগণন দুখ-দুৰ্গতি। এইবাবে দুখ, বেদনা, চকুলো আৰু কান্দোনেৰে মানুহৰ জীৱন হৈ পৰে ভাৰাক্ৰান্ত।

প্ৰাচীন ভাৰতীয় আৰ্য্য ঋষি-মুনিসকলে মানুহৰ এই দুখ-দুৰ্গতি, ৰোগ, ব্যাধি আদি নিৰাময়ৰ বাবে গভীৰ চিন্তা আৰু ধ্যান কৰিছিল। যুগ যুগ ধৰি কৰা সাধনাত সিদ্ধি লাভ কৰি ঋষি-মুনি সকলে মানুহৰ দুখ-দুৰ্গতি, ৰোগ, ব্যাধি আদি উপশম কৰিবলৈ বহু পৰিমাণে সমৰ্থ হৈছিল। পাৰ্থিৱ দুখ-বেদনামুক্ত এটি উচ্চ আধ্যাত্মিক জীৱন যাপন কৰিবলৈও এই ঋষি-মুনিসকল সমৰ্থ হৈছিল। জীৱনৰ বহুশ্ৰু উদ্ঘাটন কৰি তেওঁলোক লাভ কৰিছিল পৰম শান্তি আৰু পৰম আনন্দ। এই শান্তিৰ মূল উৎস হ'ল ত্যাগ আৰু সেৱা। এয়েই প্ৰাচীন ভাৰতীয় দৰ্শন আৰু সভ্যতাৰ মূল কথা। এই মহান ঐতিহ্যৰ বাবে ভাৰতবাসীয়ে বিশ্বত গৌৰৱ কৰিব পাৰে।

সাধাৰণ মানুহে ঋষি-মুনিসকলৰ দৰে সাধনাত সিদ্ধি লাভ কৰিব নোৱাৰিব পাৰে, কিন্তু ঐকান্তিকতাৰে সাধনাৰ পথত অগ্ৰসৰ হলে বহু পৰিমাণে জীৱনক দুখ-দুৰ্গতিৰ পৰা মুক্ত কৰিব পাৰে। আমি এই কথাত ঐকান্তিকভাৱে বিশ্বাস কৰো আৰু এই বিশ্বাসেৰেই যোৱা বহু বছৰ ধৰি মানব সেৱাত আত্মনিয়োগ কৰি আহিছো। যোৱা বহুবছৰৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা লাভ কৰা বিষয়-সমূহ 'দৈৱবলত ৰোগাৰোগ্য' নামৰ পুথিত লিপিবদ্ধ কৰিছো।

এই পুথিৰ অসমীয়া অনুবাদ কৰিছে পাণ্ডু কলেজৰ অধ্যাপক শ্ৰীভূপেন্দ্ৰকুমাৰ বৰ্মাই। অধ্যাপক শ্ৰীবৰ্মা প্ৰাচীন ভাৰতীয় সংস্কৃতিৰ এজন একান্ত অনুৰাগী। তেওঁৰ ঐকান্তিকতাই পুথিখনিৰ অসমীয়া অনুবাদ সফল কৰি তোলাত আৰু অসমীয়া পাঠক সমাজৰ প্ৰয়োজন পূৰ্ণ কৰাত নিশ্চয় সহায় কৰিব।

অসমেই বৰ্তমান মোৰ কৰ্মভূমি। এই পুথিয়ে অসমীয়া পাঠকক উপকৃত কৰিলে আৰু বোগাক্ৰান্ত মানুহৰ দুখ-দুৰ্গতি উপশম কৰাত সহায় কৰিলে আমাৰ উদ্দেশ্য সফল হ'ব। সেয়ে হলে 'দৈববলত বোগাবোগ্য'ৰ পিছৰ খণ্ড কেইটাও প্ৰকাশ কৰিবলৈ অনুপ্ৰেৰণা লাভ কৰিম।

গুৱাহাটী

ফোন নং ৭৮১০

১ মাঘ ১৩৭৯

বিনীত

সন্ন্যাসী বাবা

অনুবাদকৰ কথা

অনুবাদৰ কাম অতি জটিল। তাতে আকৌ স্বাস্থ্য আৰু চিকিৎসা সম্পৰ্কীয় পুথিৰ মৌলিকতা অব্যাহত ৰাখি অনুবাদ কৰাটো সঁচাকৈয়ে জটিল কাম। তথাপি তেনে এটি জটিল কামত উত্তম হোৱাৰ মূলতে হ'ল সামান্যভাৱে হলেও ৰাইজৰ মঙ্গল সাধনৰ আৰু তাৰ বাবে সন্ন্যাসী বাবাৰ পৰা লাভ কৰা অনুপ্ৰেৰণা।

এই পুথিৰ মূল ৰচক হ'ল সন্ন্যাসী বাবা (স্বামী শিবানন্দ পৰমহংসদেৱ)। সন্ন্যাসী বাবাৰ পৰিচয় দিয়াৰ প্ৰয়োজন নাই। প্ৰাচীন ভাৰতীয় ঐতিহ্য আৰু সংস্কৃতিৰ তেওঁ এগৰাকী মহান সাধক; আধ্যাত্মিকতা আৰু নৈতিকতাৰ পথ প্ৰদৰ্শক। ত্যাগ আৰু জনসেৱা তেওঁৰ জীৱনৰ একমাত্ৰ ব্ৰত। চীন, জাপান, ৰাচিয়া, ইংলেণ্ড, আমেৰিকা, আফ্ৰিকা, অষ্ট্ৰেলিয়া আদি দেশসমূহত জীৱনৰ সুদীৰ্ঘ ৪০ বছৰ কাল ভ্ৰমণৰ বিস্তৃত অভিজ্ঞতা স্বত্বেও তেওঁ প্ৰাচীন ভাৰতীয় দৰ্শন আৰু জীৱনধাৰাত একান্ত বিশ্বাসী। যোগ আৰু সাধনাত সিক্তি লাভ কৰা এই সাধু গৰাকীৰ জীৱন অতি বৈচিত্ৰ্য-পূৰ্ণ। যি তেওঁৰ কাষলৈ আহিছে সেয়েই তেওঁৰ ব্যক্তিত্বৰ কথা সহজে অনুভৱ কৰিব পাৰিছে।

স্বামীজীয়ে যৌগিক, তাত্ত্বিক, প্ৰাকৃতিক আৰু এলোপেথিক আদি সকলো প্ৰকাৰৰ চিকিৎসা কৰে। তেওঁ সকলো বোগৰেই চিকিৎসা বিনামূলীয়াকৈ কৰে। বিভিন্ন দুৰ্বাৰোগ্য ৰোগীয়েও তেওঁৰ কাষলৈ আহি আৰোগ্য লাভ কৰিছে বুলি জনা গৈছে। পুথিখনিত পুৰুষ, নাৰী আৰু শিশু অধ্যায়সমূহত জানিবলগীয়া আৰু পালন কৰিবলগীয়া বহুতো কথা আছে। মন্ত্ৰ-বিজ্ঞান অধ্যায়ত মন্ত্ৰৰ সহায়েৰে অপায় অমঙ্গল দূৰ কৰি অসাধ্য সাধন কৰাৰ উপায়

আছে। শ্বাস-প্রশ্বাস বিজ্ঞান অধ্যায়ত শ্বাসপ্রশ্বাসৰ বৈজ্ঞানিক ব্যৱহাৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এইবোৰ কাৰণতেই স্বামীজীয়ে বচনা কৰা প্রাকৃতিক চিকিৎসা বিষয়ক “দৈৱবলত বোগাবোগ্য” নামৰ পুথিখনি অনুবাদ কৰিবলৈ স্বামীজীয়ে কোৱাত তাৰ লোভ সামৰিব নোৱাৰিলো। এই পুথিয়ে অসমীয়া বাইজৰ অলপো উপকাৰ কৰিলে আমাৰ সকলো পৰিশ্ৰম সফল হোৱা বুলি সাৰ্থক মানিম। এই পুথিত সন্ন্যাসী বাবাব সমগ্ৰ জীৱনৰ সাধনালব্ধ কলা-কৌশল আৰু অভিজ্ঞতা ১০০টা খণ্ডত প্ৰকাশ কৰাৰ পৰিকল্পনা গ্ৰহণ কৰা হৈছে।

পাণ্ডু কলেজ, গুৱাহাটী—১২

১ মাঘ ১৩৭৯

বিনীত

অধ্যাপক ভূপেন্দ্ৰকুমাৰ বৰ্মা

সূচীপত্ৰ

(ক) পুৰুষ অধ্যায় :

১। পুৰুষৰ জাতি বিভাগ আৰু লক্ষণ	১
২। স্বামীৰ কৰ্তব্য	১
৩। শুদ্ধ বীৰ্য্যৰ লক্ষণ	২
৪। অশুদ্ধ বীৰ্য্যৰ লক্ষণ	২
৫। হস্ত-মৈথুন	২
৬। হস্ত-মৈথুনৰ কুফল	৩
৭। হস্ত-মৈথুনৰপৰা মুক্তি পাবৰ উপায়	৩
৮। স্বপ্নদোষ	৩
৯। স্বপ্নদোষৰ কুফল	৩
১০। স্বপ্নদোষৰপৰা মুক্তি পাবৰ উপায়	৪
১১। সহবাসৰ উপযুক্ত সময়	৬
১২। নাৰী সহবাসৰ ফলাফল	

(খ) নাৰী অধ্যায় :

১৩। নাৰীৰ জাতি বিভাগ আৰু লক্ষণ	৭
১৪। নাৰীৰ প্ৰকৃত অলঙ্কাৰ	৭
১৫। স্ত্ৰীৰ কৰ্তব্য	৭
১৬। স্বত্বৰ সময়ত নাৰীৰ কৰ্তব্য	৯
১৭। গৰ্ভবতী নাৰীৰ কৰ্তব্য	১০
১৮। উত্তমা কুমাৰী	১১
১৯। অধমা কুমাৰী	১১
২০। আদৰ্শ নাৰী	১১
২১। কিছুমান ক্ষেত্ৰত সন্তানৰ জন্মদান নকৰাই উচিত	১৫

(গ) শিশু অধ্যায় :

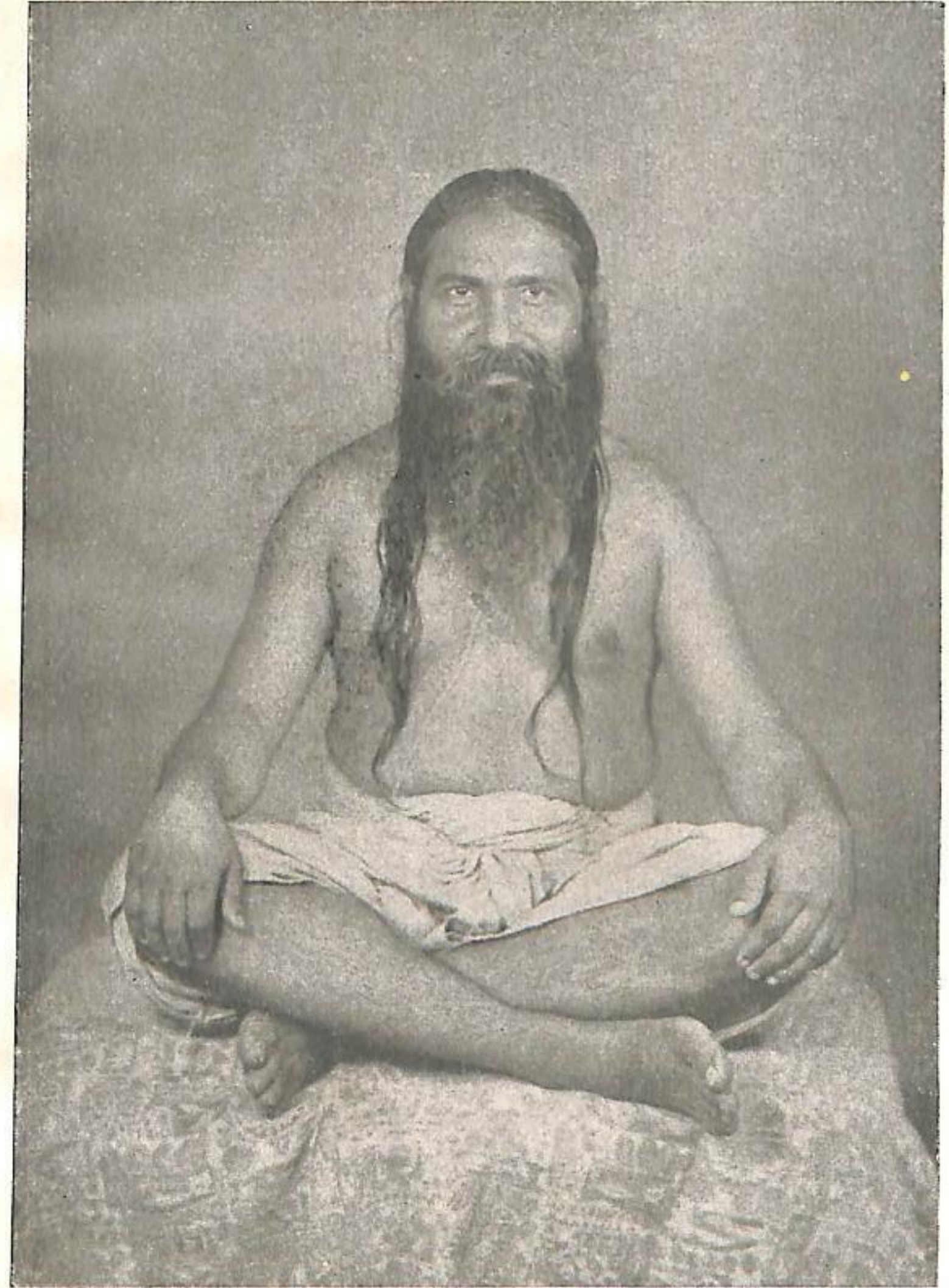
২২। নবজাত শিশুৰ সেৱা	১৭
২৩। শিশুৰ খাচ	১৮

(ঘ) বিচিত্ৰ জ্ঞান অধ্যায় :

২৪। তত্ত্বজ্ঞান	২০
২৫। দেবতাৰ প্ৰিয় ফুল	২১
২৬। স্বাস্থ্যনীতি	২২
২৭। মৃত্যুৰ দিন জানিবৰ উপায়	২২
২৮। মন্ত্ৰ বিজ্ঞান	৩১
২৯। শ্বাস-প্ৰশ্বাস বিজ্ঞান	৪৪
৩০। কামনাৰ বিচিত্ৰ গতি	৪৬

(ঙ) প্ৰশ্ন গণনা অধ্যায় :

৩১। সন্ন্যাসী বাবাবপৰা আপোনাৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ প্ৰয়োজনীয় প্ৰশ্নৰ উত্তৰ পাব।	৪৮
--	----



সন্ন্যাসী বাবা

(ক) পুৰুষ অধ্যায়

১। পুৰুষৰ জাতি বিভাগ আৰু লক্ষণ

পুৰুষ ৪ জাতিত বিভক্ত—

- ১। শশক—সর্বোত্তম পুৰুষ—সৎচৰিত্ৰবান্, সত্যবাদী, ভক্তিমান্ ।
- ২। মৃগ—উত্তম পুৰুষ—হৰিনামত পাগল, দেবদ্বিজত অনুৰাগী ।
- ৩। বৃষ—মধ্যম পুৰুষ—নিদ্রাহীনভাৱে সদায় ৰমণী সহবাস-
প্ৰিয় ।
- ৪। অশ্ব—নীচ পুৰুষ—পাপকাৰ্য্যত নিৰত, পৰনিন্দা পৰায়ণ
আৰু সততে কাম-বাণত জৰ্জৰিত ।

২। স্বামীৰ কৰ্ত্তব্য

১। নিজ তিৰোতাৰ সম্মুখত পৰস্ত্ৰীৰ লগত মিলামিছা বা
তেওঁৰ প্ৰশংসা কৰা উচিত নহয়। এই কথাত তিৰোতাৰ মনত
দুখ আৰু হিংসাতাৰ জাগি উঠিব পাৰে।

২। তিৰোতাই ভাল কানি-কাপোৰ পিন্ধিলে বা সাজ-সজ্জা
কৰিলে সেই কথাত তেওঁৰ গুণগান কৰা উচিত নহয়।

৩। তিৰোতাৰ দোষ-ক্ৰটি সমূহ সৰলভাৱে, গোপনে আৰু
ধীৰভাৱে বুজাই কব।

৪। তিৰোতাৰ লগত কেতিয়াও লজ্জাহীন ব্যৱহাৰ নকৰিব।

৫। তিৰোতাৰ ওপৰত কেতিয়াও প্ৰভুত্বব্যঞ্জক ভাৱ
নেদেখুৱাব।

৬। আপুনি এনেভাবে চলিব যেন তিৰোতাই আপোনাৰ
ওপৰত সম্পূৰ্ণ নিৰ্ভৰ কৰিব পাৰে।

৭। যদি কোনো দৈব ছৰ্যোগত তিৰোতা কুৎসিত বা অসুন্দৰ হৈ পৰে তেতিয়া তেওঁক কেতিয়াও ঘৃণা বা অৱহেলা নকৰিব।

৮। তিৰোতাৰ প্ৰতি সত্যবাদী আৰু মধুৰভাষী হব কাৰণ তেওঁ আপোনাবেই অৰ্দ্ধাঙ্গিনী।

৩। শুদ্ধ বীৰ্য্যৰ লক্ষণ

হৰিদ্ৰাভ বা হালধীয়া, গাঢ় বগা, উজ্জল, ঘন, গাঢ় আৰু মিঠাইৰ নিচিনা গোন্ধেই শুদ্ধ বীৰ্য্যৰ লক্ষণ।

৪। অশুদ্ধ বীৰ্য্যৰ লক্ষণ

ফটা ছুধৰ নিচিনা টুকুৰা-টুকুৰ পাতল, দুৰ্গন্ধযুক্ত, তেলৰ নিচিনা আৰু লাল আভাযুক্ত। এনেকুৱা বীৰ্য্যত শুক্ৰকীট খুব কম থাকে বা একেবাৰে নাথাকে বুলিলেও হয়। এই বীৰ্য্যত গৰ্ভ নহয়, হলেও সন্তান ছষ্টপুষ্ট বা কোনো কামৰ নহয়; অনেক সময়ত গৰ্ভপাতো হয়।

৫। হস্ত-মৈথুন

আজি-কালিৰ বেছিভাগ যুৱকেই যৌবন আৰম্ভৰ লগে লগে অসংস্কৃত পৰে। কামোত্তেজনাৰ বশবৰ্ত্তী হৈ হাতেৰে লিঙ্গ মৰ্দন কৰি তৃপ্তি লাভ কৰে। যুৱতীসকলেও আঙুলিৰে যোনিদ্বাৰ মৰ্দন কৰি যৌন-ক্ষুধা নিবাবৰ চেষ্টা কৰে।

৬। হস্ত-মৈথুনৰ কুফল

১। হস্ত-মৈথুনত বীৰ্য্য খুব বেছি পৰিমাণে বাহিৰ হয়। ফলত নানাবকম অসুখ বিস্ময় হয় আৰু শাৰীৰিক দুৰ্বলতা জন্মে।

২। হস্ত-মৈথুনৰ ফলত মনত অত্যন্ত অনুশোচনা জাগে, মন নিৰানন্দত ডুব যায় আৰু মনৰ একাগ্ৰতা নষ্ট হৈ যায়।

৩। হস্ত-মৈথুনৰ ফলত স্বাস্থ্যহানি হয়।

৭। হস্ত-মৈথুনৰ পৰা যুক্তি পোৱাৰ উপায়

১। নাৰী সম্বন্ধে কুচিন্তা আহিলেই তেওঁৰ প্ৰতি ঘৃণাৰ ভাৱ সৃষ্টি কৰিব লাগিব।

২। নাৰীৰ লগত গোপন কথাবাৰ্তা, মিলা-মিছা, খেলা-ধুলা কৰিব নালাগে।

৩। ছুন্ধ বা ছুন্ধজাত দ্ৰব্য, গুড়, চেনি বা চেনিৰ দ্বাৰা প্ৰস্তুত দ্ৰব্য, শুকান মাছ, মাংস, কণী, পিয়াজ, নহৰু খাব নালাগে।

৮। স্বপ্নদোষ

সপোনত কেতিয়াবা দেখা যায় যে এজনী সুন্দৰী যুৱতীৰ লগত মৈথুন হৈছে, ফলত পুৰুষৰ বীৰ্য্য বাহিৰ হয়। ইয়াকেই স্বপ্নদোষ বুলি কোৱা হয়।

৯। স্বপ্নদোষৰ কুফল

১। শৰীৰ আৰু মন দুৰ্বল হয়।

২। হৃদযন্ত্ৰ বা মস্তিষ্ক দুৰ্বল হয়।

৩। মনৰ একাগ্ৰতা আৰু চিন্তাশক্তি কমি যায়।

৪। মেজাজ খিটখিটীয়া হয়।

৫। আহাৰত অকচি আৰু অক্ষুধা হয়।

৬। পায়খানা পৰিষ্কাৰ নহয়।

৭। মন সংকীৰ্ণ হয়।

৮। সাহস কমি যায়।

৯। মানুষ কাপুৰুষ হৈ পৰে।

১০। স্বপ্নদোষৰ পৰা যুক্তি পোৱাৰ উপায়

১। সন্ধিয়াৰ পিছতেই খোৱা-লোৱা কৰিব লাগে। আহাৰৰ এক ঘণ্টা পিছত শুব লাগে।

- ২। বাতি সাৰে থাকি পঢ়াশুনা কৰিব নালাগে।
- ৩। বাতি চাৰিটা বজাতেই শয্যা ত্যাগ কৰিব লাগে।
- ৪। ধূমপান আৰু মদ্যপান কৰিব নালাগে।
- ৫। মাংস, কণী, শুকান মাছ, পিয়াজ, দুধ বা মিঠাই খাব নালাগে।
- ৬। বাতি শোৱাৰ আগতে ঘাড়, মূৰ, হাত আৰু ভৰি ঠাণ্ডা পানীৰে ধুই পেলাব লাগে।
- ৭। গাভৰু ছোৱালীৰ লগত মিলা-মিছা বা কথা-বতৰা হ'ব নালাগে।
- ৮। সকলো প্ৰকাৰ কুচিন্তা মনৰ পৰা আঁতৰাব লাগে।
- ৯। ভাল ধৰ্মগ্ৰন্থ পাঠ কৰিব লাগে।
- ১০। সস্তীয়া ফলমূল খাব লাগে।
- ১১। স্মৃচিকিৎসকৰ উপদেশ মতে ঔষধ সেৱন কৰিব লাগে।
- ১২। মল আৰু মূত্ৰ একেলগে ত্যাগ কৰিব নালাগে। সাধাৰণতে মলত্যাগৰ লগে লগে মূত্ৰত্যাগ হয়। কিন্তু দুই-চাৰিদিন অভ্যাস কৰিলে কেৱল মলত্যাগেই হ'ব।
- ১৩। যোগাসন অভ্যাস কৰিব লাগে। শীৰ্ষাসন ১ মিনিট।
- ১৪। যি সকল কাম-বাণত জৰ্জৰিত, কামবোগ, ধাতুৰোগ আৰু স্বপ্নদোষত আক্ৰান্ত তেওঁলোকে মোৰ লগত অতি সোনকালে দেখা কৰক।*

১১। সহবাসৰ উপযুক্ত সময়

নবনাৰী সকলে গোটেই বছৰ জুৰি তেওঁলোকৰ কামভাব চৰিতাৰ্থ কৰি থাকে। ফলত তেওঁলোকৰ শৰীৰ অসময়তে জীৰ্ণ শীৰ্ণ বোগগ্ৰস্ত হৈ পৰে। কোনো মহৎ কামত একনিষ্ঠভাবে আত্মনিয়োগ কৰিব নোৱাৰে। গতিকে সহবাসৰ উপযুক্ত সময়ৰ বিষয়ে তলত আলোচনা কৰা হ'ল।

১। বসন্ত ঋতু সকলো ঋতুৰ বজা। বসন্ত কালেই নবনাৰীৰ সহবাসৰ উপযুক্ত সময়। শৰৎ ঋতুও নবনাৰীৰ যৌনক্ষুধা নিবাৰণৰ বাবে কিছু পৰিমাণে উপযুক্ত সময়। কিন্তু বসন্ত ঋতুয়েই সহবাসৰ আটাইতকৈ উপযোগী কাল।

২। গ্ৰীষ্মকাল, বৰ্ষাকাল, শীতকাল আৰু হেমন্তকালত সকলো প্ৰকাৰ মৈথুন ক্ৰিয়া সম্পূৰ্ণভাৱে নিষিদ্ধ। এইবোৰ ঋতুত সহবাস কৰিলে শৰীৰ আৰু মন ক্ষতিগ্ৰস্ত হ'বই। তাক আপোনা-সকলে পৰীক্ষা কৰি চাব পাৰে।

৩। সকলো ঋতুতেই মানুহে ৩ দিন অন্তৰে অন্তৰে সহবাস কৰিব পাৰে যদি মনৰ যৌন ইচ্ছাক দমন কৰিব পৰা নাযায়।

৪। মৈথুনৰ আগতে আৰু পিছত কমপক্ষে একপোৱা দুধ উভয়েই পান কৰা উচিত।

৫। গৰ্ভ অৱস্থাত পাচমাহৰ পিছত মৈথুন একেবাৰে নিষিদ্ধ।

৬। প্ৰতিপদ, অষ্টমী, একাদশী, চতুৰ্দশী, পূৰ্ণিমা, অমাবস্যা, পাৰ্ণৱ দিনা, পিতৃশ্ৰাদ্ধ দিনা, যাত্ৰাকাল, ববিবাৰ আৰু সংক্ৰান্তিত ৰমণী ৰমণ নিষিদ্ধ।

৭। বাতি চতুৰ্থ প্ৰহৰত নাৰী সহবাস কৰিলে হৰিভক্তি-পৰায়ণ পৰম ধাৰ্মিক পুত্ৰ লাভ হয়। অন্য প্ৰহৰত কেতিয়াও সহবাস নকৰিব।

৮। মঘা, মূলা, জ্যেষ্ঠা, অশ্লেষা, ৰেবতী, কৃতিকা, অশ্বিনী, উত্তৰাষাঢ়া, উত্তৰ ভাদ্ৰপদ, উত্তৰ ফাল্গুনী আৰু পৰ্বদিনত স্ত্ৰী-সহবাস নিষিদ্ধ।

সাবধান, ইয়াৰ অন্তৰ্গত কৰিলে সংসাবত নানাবিধ অমঙ্গল ঘটিব। দেবোপম, মহাভাগ্যবান, পৰম ধাৰ্মিক, মহাধনী সন্তান লাভৰ ইচ্ছা থাকিলে এই আদেশবিলাক পালন কৰা উচিত।

১২। নাৰী সহবাসৰ ফলাফল

নাৰী বজঃস্বলা হোৱাৰ পিছত প্ৰথম চাৰিদিন সহবাস অত্যন্ত ক্ষতিকাবক। পঞ্চম দিনাখনৰ পৰা সহবাস কৰিব পাৰে।

কোন কোন দিনা নাৰী সহবাসৰ ফল কেনেকুৱা হব :—

ঋতুৰ প্ৰথম দিনৰ সহবাসত—অসুখ-বিসুখ

” দ্বিতীয়	”	”	—মৃত সন্তান
” তৃতীয়	”	”	—মৃত সন্তান
” চতুৰ্থ	”	”	—গৰীব সন্তান
” পঞ্চম	”	”	—অতীব ভাগ্যৱতী কন্যা
” ষষ্ঠ	”	”	—ভাগ্যবান্ পুত্ৰ
” সপ্তম	”	”	—ধৰ্মপৰায়ণা কন্যা
” অষ্টম	”	”	—পৰম ধাৰ্মিক পুত্ৰ
” নবম	”	”	—কুল-শ্ৰীবৰ্ধিণী কন্যা
” দশম	”	”	—মহাসুখী পুত্ৰ
” একাদশ	”	”	—পৰপুৰুষগামিনী কন্যা
” দ্বাদশ	”	”	—বিখ্যাত পুত্ৰ
” ত্ৰয়োদশ	”	”	—স্ব-কুল নাশিনী কন্যা
” চতুৰ্দশ	”	”	—দেবদ্বিজত ভক্তিমান পুত্ৰ
” পঞ্চদশ	”	”	—পতি-পৰায়ণা আৰু সতী-সাক্ষী কন্যা
” ষোড়শ	”	”	—সত্যবাদী, বিদ্বান আৰু বিষ্ণুভক্ত পুত্ৰ

সপ্তদশ (১৭) দিনৰ পৰা অষ্টবিংশ (২৮) দিন পৰ্য্যন্ত সন্তান হোৱাৰ সম্ভাবনা নাই। স্ত্ৰী সহবাসৰ দোষৰ বাবেই স্ত্ৰী-পুত্ৰাদিৰ বিবিধ বিপদ সংঘটিত হয়। এইবাবে সকলোৱেই সাবধান হোৱা উচিত।

(খ) নাৰী অধ্যায়

১৩। নাৰীৰ জাতি বিভাগ আৰু লক্ষণ

ৰমণী চাৰি জাতিত বিভক্ত।

১। পদ্মিনী—সৰ্বোত্তমা নাৰী—ধৰ্মপৰায়ণা আৰু ভক্তিমতী।

২। চিত্ৰিনী—উত্তমা নাৰী—দয়া, ক্ষমা আৰু ধৰ্মই যাৰ অঙ্গভূষণ।

৩। শঙ্কিনী—মধ্যমা নাৰী—অবিৰাম মদনবাণত আকুলা আৰু নিৰলজ্জা।

৪। হস্তিনী—নীচ নাৰী—অবিৰাম কামবিস্মলা, আচাৰভ্ৰষ্টা আৰু পৰপুৰুষত আসক্তা।

১৪। নাৰীৰ প্ৰকৃত অলঙ্কাৰ

১। লজ্জা ২। মিষ্টতা ৩। কোমলতা ৪। শীলতা ৫। সৰলতা
৬। পবিত্ৰতা ৭। সন্তোষ ৮। মহত্ব ৯। বিনয় ১০। ক্ষমা
১১। শুচিতা ১২। গুণভক্তি।

১৫। স্ত্ৰীৰ কৰ্তব্য

১। স্বামীৰ আয় অনুযায়ী খৰছ-পাতি কৰিব লাগে।
২। স্বামীক লুকাই ঘৰৰ কোনো বস্তু বিক্ৰী কৰিব নালাগে।
৩। স্বামীৰ সকলো কামতে সহনশীল হব লাগে।
৪। স্বামীৰ সংসাৰৰ যাবতীয় হিচাব এনেদৰে ৰাখিব যাতে স্বামীৰ মনত কেতিয়াও সন্দেহ নাজাগে।
৫। স্বামীক দেৱতা জ্ঞান কৰি সেৱা-শুশ্ৰূষা কৰিব লাগে।
৬। কোনো কামত স্বামীয়ে ভুল কৰিলে লগে লগে প্ৰতিবাদ

কৰিব নালাগে। পিছত কেতিয়াবা কোনো ঘটনাৰ আলম লৈ সেই ভুলৰ কিদৰে সংশোধন কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে হাঁহিমুখে আলোচনা কৰিব লাগে।

৭। স্বামীৰ অনুমতি নোলোৱাকৈ কোনো ঠাইলৈ যাব নালাগে।

৮। স্বামীৰ মত আৰু বুদ্ধি অনুযায়ী চলিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে।

৯। স্বামীক কেতিয়াও কৰ্কশ কথা কব নালাগে বা কেতিয়াও কাজিয়া কৰিব নালাগে।

১০। স্বামীৰ লগত সদায় মধুৰ আৰু আনন্দময় ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

১১। স্বামীৰ স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি সদায় চকু ৰাখিব লাগে।

১২। স্বামী যাতে সংসাৰত ধৃতবীৰ্য্য পুষ্ট হব পাৰে তাৰ প্ৰতি তীক্ষ্ণ দৃষ্টি ৰাখিব লাগে।

১৩। স্বামীক সংযমী হবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে।

১৪। স্বামীক সদায় ধৰ্মগ্ৰন্থ পাঠ কৰি শুনাৰ লাগে।

১৫। স্বামী বাহিৰৰপৰা আহিলেই লগে লগে তেওঁৰ প্ৰতি যথোচিত সন্মান, আদৰ-যত্ন, মৰম-চেনেহ দেখুৱাব লাগে।

১৬। সকলো সময়তেই স্বামীৰ প্ৰশংসা কৰিব লাগে।

১৭। স্বামীক সদায় সত্য কথা কব লাগে।

১৮। নিজৰ ছুখ-কষ্ট অসুখ-বিসুখ থকা স্বত্বেও স্বামীক সদায় হাঁহিমুখ দেখুৱাব লাগে।

১৯। স্বামীৰ যাতে আধ্যাত্মিক আৰু মানসিক উন্নতি হয় সেইফালে সদায় দৃষ্টি ৰাখিব লাগে।

২০। স্বামীক ভগবৎ-প্ৰেমত মতলীয়া কৰি তুলিব লাগে।

১৬। ঋতুৰ সময়ত নাৰীৰ কৰ্তব্য

(বজোদৰ্শনৰপৰা ঋতুবন্ধলৈকে)

১। তেল ঘঁহিব নালাগে।

২। স্নান কৰিব নালাগে।

৩। অঞ্জন লগাব নালাগে।

৪। মাটিত শয়ন কৰিব লাগে।

৫। দিনত শুব নালাগে।

৬। জৰি (ৰচি) পকাব নালাগে।

৭। অগ্নি স্পৰ্শ কৰিব নালাগে।

৮। দাঁত মাজিব নালাগে।

৯। মাংস ভোজন কৰিব নালাগে।

১০। এঘৰৰপৰা আন এঘৰলৈ যাব নালাগে।

১১। আজলি ভৰাই বা তামৰ বাচনত পানী খাব নালাগে।

১২। উচ্চৈঃস্বৰে হাঁহিব নালাগে।

১৩। এঠাইৰপৰা আন ঠাইলৈ যাব নালাগে।

১৪। সলজ্জিতাভাৱে ঘৰতেই অগ্ৰৰ অলক্ষিতে থাকিব লাগে।

১৫। কাৰো লগত বেছি বাক্যালাপ কৰিব নালাগে।

১৬। দিনৰ শেষত এবাৰ মাথোন মাটিৰ পাত্ৰত অন্ন ভোজন কৰিব লাগে।

১৭। সকলো প্ৰকাৰ সুখ-সন্তোষ ত্যাগ কৰিব লাগে।

১৮। নখ কাটিব নালাগে।

১৯। কান্দিব নালাগে।

২০। কেশবিণ্যাস কৰিব নালাগে।

২১। উচ্চশব্দ শ্ৰবণ কৰিব নালাগে।

২২। অধিক পৰিশ্ৰম কৰিব আৰু প্ৰবল বতাহ উপভোগ কৰিব নালাগে।

২৩। শৰীৰত সুগন্ধিযুক্ত দ্ৰব্য লেপন কৰিব নালাগে।

২৪। মল-মূত্ৰাদিৰ বেগ ধাৰণ কৰিব নালাগে।

২৫। পতি সহবাস আৰু উপবাস কৰিব নালাগে।

আত্মহিতাকাঙ্ক্ষী নাৰীসকলে এই আদেশবিলাক পালন কৰা উচিত, নহলে নানাবিধ জটিল বোগৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনা।

১৭। গৰ্ভবতী নাৰীৰ কৰ্তব্য

১। বহু পৰিশ্ৰম, ৰতিক্ৰিয়া আদি নিষেধ। উত্তেজক দ্ৰব্য, অত্যন্ত গৰম বস্তু, গুৰুপাকী দ্ৰব্য আদি কেতিয়াও ভোজন কৰিব নালাগে।

২। দিনত শুব নালাগে।

৩। শোক আৰু ভয় কৰিব নালাগে।

৪। ৰাতি সাৰে থাকিব নালাগে।

৫। উপবাস দিব নালাগে।

৬। অত্যন্ত গধুৰ বস্তু বহন কৰিব নালাগে।

৭। বিকৃত পদাৰ্থ (যাক দেখিলে ভয় লাগে) দৰ্শন কৰিব নালাগে।

৮। চিং হৈ শয়ন কৰিব নালাগে।

৯। অতিশয় ক্ৰোধ কৰিব নালাগে।

১০। বহুদূৰ খোজ কাঢ়িব নালাগে।

১১। যান-বহন আদিত আৰোহণ কৰিব নালাগে।

১২। অসমান স্থানত উপবেশন কৰিব নালাগে।

যিসকলে এই আদেশবোৰ অবহেলা কৰে তেওঁলোকৰ সন্তান-সন্ততিয়ে নানাবিধ বোগত আক্ৰান্ত হৈ কষ্টভোগ কৰিব তাত বিন্দুমাত্ৰও সন্দেহ নাই।

১৮। উত্তমা কুমাৰী

যাৰ শৰীৰ মধ্যম ধৰণৰ, বং শ্যাম বৰণীয়া, শৰীৰ কৃশ, গতি গজেন্দ্ৰৰ নিচিনা, হাতৰ তলুৱা ৰঙা পছমৰ নিচিনা, স্তনযুগল মজলীয়া আৰু দীৰ্ঘকেশী, তেওঁৰেই উত্তমা কুমাৰী।

১। যি সদায় হাঁহিমুখে কথা কয়।

২। সুখ আৰু দুখ যিয়ে সমজ্ঞান কৰে।

৩। যি সকলোৰে প্ৰতি মধুৰ ব্যৱহাৰ কৰে।

৪। যি সদায় সদাচাৰত নিৰতা।

৫। অলপ মাত্ৰ ভোজনতেই যাৰ তৃপ্তি সাধন হয়।

৬। সকলো প্ৰাণীকেই যিয়ে আত্মজ্ঞান কৰে।

৭। যি নাৰী সদায় গুৰুভক্তি-পৰায়ণা, দেৱ-পূজাত নিৰতা, দ্বিজ-সেৱাত নিযুক্তা, আলম্বেৰহিতা, পতিব্ৰতা।

১৯। অধমা কুমাৰী

যাৰ হাত আৰু ভৰি ক্ষীণ, চকু পিঙ্গলবৰ্ণ, দাঁত দীঘল আৰু পাতল অৰ্থাৎ ফাক ফাক, পেট ডাঙৰ, শৰীৰ অধিক নোমেৰে আবৃত।

১। যি অতি উচ্চৈঃস্বৰে হাঁহে আৰু বেছি কথা কয়।

২। যি অতিশয় নিৰ্ভজ্ঞা আৰু সদায় খঙাল প্ৰকৃতিৰ।

৩। যাৰ মন সদায় অসন্তুষ্ট।

৪। যি কেতিয়াও স্বধৰ্ম-বিহিত সদাচাৰৰ অনুষ্ঠান নকৰে।

৫। যি কেৱল স্বার্থৰ কাৰণে মানুহৰ লগত মিলামিছা কৰে।

২০। আদৰ্শ নাৰী

১। পাৰ্থিৱ জগতত নাৰীৰ সৌন্দৰ্য্য ঈশ্বৰৰ এক অতুলনীয় দান। প্ৰত্যেক নাৰীয়ে ভগবানৰ এই দানক সযত্নে ৰক্ষা কৰি চলিব লাগে। এই দান নাৰীৰ পৰম প্ৰয়োজনীয় বস্তু।

২। নাৰী আত্মা প্ৰকৃতি, জগতৰ মাতৃ, নাৰীৰ মায়াত ত্ৰিভুবন বিমোহিত, নাৰী স্বৰ্গৰ দুৱাৰ, নাৰীৰ মাজত অনন্ত শক্তি সুপ্ত অৱস্থাত নিহিত হৈ আছে।

৩। নাৰী হ'ল কৰ্ত্তব্য পালনত স্বামীৰ মন্ত্ৰণা-দাতৃ, স্বামীৰ ব্যক্তিগত সেৱা-শুশ্ৰূষাত দাসী, ধৰ্মকাৰ্য্যত স্বামীৰ সহধৰ্মিণী, ক্ৰমাত পৃথিৱী, স্নেহত মাতৃ, শয্যাত স্বামীৰ আনন্দদায়িনী, কথা-বতৰা আৰু আলাপ-আলোচনাত স্বামীৰ সখী।

৪। নাৰীৰ মাজত এটা নবচেতনা প্ৰবলভাৱে জগাই তোলা উচিত যে নাৰীৰ আচল কৰ্মক্ষেত্ৰ হ'ল ঘৰ। ঘৰ সুন্দৰ ভাৱে সজাই তুলি ভগবানৰ মন্দিৰ কৰি তুলিব লাগিব। নাৰীয়ে পুৰুষৰ সমকক্ষতা দাবী কৰি নাৰীত্বৰ আটাইতকৈ ডাঙৰ ক্ষতি কৰিছে।

৫। দেহৰ সকলো অঙ্গতেই সোণৰ অলংকাৰ পিন্ধি সকলো নাৰীয়েই হাঁহিব পাৰে কিন্তু এই মহা দুৰ্দীনত অলংকাৰ-শূন্যভাৱে ফটা-চিৰা কাপোৰ পিন্ধিয়েই যি নাৰীৰ মন আনন্দেৰে ভৰপূৰ তেৱেঁই ভাৰতৰ আদৰ্শ নাৰী।

৬। মানুহ কোটিপতি হৈও সুখ শান্তি নাপায় যদি তেওঁৰ গৃহিণী আদৰ্শচ্যুত হৈ পৰে। নাৰী আদৰ্শ হলে সংসাৰত সুখ শান্তি আহিবই।

৭। নাৰীৰ প্ৰকৃত মূল্য মাতৃত্বৰ ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত। নাৰীৰ মাতৃত্ব বাদ দি ভাৰতৰ উন্নতি অসম্ভৱ।

৮। দেশৰ দাবিদ্ৰ্য্য দূৰ কৰিবলৈ হলে, সংসাৰত প্ৰকৃত সুখ শান্তি পাবলৈ হলে নাৰীক অলংকাৰ পিন্ধোৱা, সাজসজ্জা কৰা, সৌন্দৰ্য্য বৰ্দ্ধন কৰিবৰ বাবে প্ৰসাধন আদি ত্যাগ কৰিব লাগিব।

৯। সকলো মাতৃয়ে নিজৰ লৰা-ছোৱালীক সমস্ত মন-প্ৰাণ দি ভাল পায়, কিন্তু যিসকল মাতৃয়ে আনৰ লৰা-ছোৱালীকো সমস্ত অন্তৰ দি ভাল পাব পাৰে তেওঁলোকেই প্ৰকৃত মাতৃ; তেওঁলোকেই প্ৰকৃত সুখ শান্তি লাভ কৰিব পাৰে।

১০। শুচিৰায়ু মনোভাৱ ভক্তি পথৰ এটা ডাঙৰ প্ৰতিবন্ধক। প্ৰয়োজনৰ অতিবিক্ত আচাৰ ব্যৱহাৰ কৰি নিজৰ জীৱনৰ ক্ষতি কৰিব নালাগে।

১১। দৰিদ্ৰ ঘৰৰ অশিক্ষিতা, অমাজিতা, নামহীনা নাৰী-সকলক কেতিয়াও উপেক্ষা কৰিব নালাগে, কাৰণ তেওঁলোকে ফটা-চিৰা কাপোৰ-কানি পিন্ধি, আধাপেটা খাই, নীৰবে কিমান বেদনা সহ কৰি হাঁহিমুখে স্বামী-পুত্ৰ আৰু পৰিয়ালবৰ্গৰ সেৱাযত্ন কৰি আহিছে।

১২। নব-নাৰীৰ জীৱনত অৱশ্যে যৌনবাসনা থাকিবই। বিবাহৰ জৰিয়তে সেই যৌনবাসনা বাস্তৱত ৰূপায়িত হৈ সন্তান সৃষ্টি হয়। দুই-তিনিটা সন্তান লাভৰ পিছত স্বামী-স্ত্ৰীৰ সংযম অভ্যাস একান্ত আৱশ্যক, নহলে সমগ্ৰ জীৱন দুখময় অশান্তিময় হব। নাৰীক যৌনবাসনা পূৰণ কৰাৰ উপায় বুলি ধৰি লৈ অপমান কৰা অনুচিত। নব-নাৰীৰ দৈহিক সম্বন্ধই প্ৰেমৰ মূল বস্তু নহয়।

১৩। নাৰীৰ নীৰৱ ত্যাগ, নীৰৱ সেৱা, নীৰৱ ভালপোৱাৰ ওপৰতেই মানৱ সভ্যতা প্ৰতিষ্ঠিত। নাৰীয়ে নীৰৱে আত্মদান কৰিয়েই মহান যোদ্ধা, শিল্পী, কৰ্মী, ডাক্তৰ, বৈজ্ঞানিক আৰু সাধকৰ জীৱন সাৰ্থক কৰি তুলিছে।

১৪। নাৰীদেহৰ স্বাভাৱিক ৰূপ এটা পৰম সৌভাগ্য। বাহ্যিক প্ৰসাধনৰ দ্বাৰা ঈশ্বৰদত্ত সৌভাগ্যৰ ওপৰত দুৰ্ভাগ্যক মাতি আনিব নালাগে।

১৫। নাৰীয়ে কল্যাণী ৰূপে পুৰুষৰ কাষত থাকি তেওঁলোকৰ কৰ্মশক্তিক জগাই তুলিব লাগে।

১৬। ন বোৱাৰী সংসাৰত আটাইতকৈ সুন্দৰ আৰু আনন্দৰ বস্তু। এই সুন্দৰ আৰু আনন্দময় পৰিবেশ জীয়াই ৰখাটোৱেই বিবাহিত জীৱনৰ ডাঙৰ সাধনা।

১৭। নবনাৰীৰ প্ৰত্যেকেই ত্যাগ আৰু ক্ষমা দেখুৱাব লাগিব, তেতিয়াহে প্ৰকৃত শান্তি আহিব।

১৮। নাৰীয়ে দুখৰ দিনত নীৰবে ধৈৰ্য্য ধৰি পুৰুষক শক্তি যোগাব লাগে। সুখৰ দিনত সংযমৰ মাধুৰ্য্যেৰে পুৰুষক আনন্দৰ আতিশয্যৰ পৰা বন্ধা কৰিব লাগে।

১৯। নাৰীয়ে দৈহিক সম্পৰ্ক পাহৰি গৈ পুৰুষক সকলো কামতে সহায় কৰিব লাগে।

২০। সুখ লাভেই মানব জীৱনৰ চৰম লক্ষ্য। নিজৰ নিজৰ কাম কৰি গলেই সুখ লাভ হব।

২১। প্ৰতিদিন ৰাতিপুৱা স্বামীয়ে স্ত্ৰীক কাষত লৈ এই মন্ত্ৰ পাঠ কৰিব লাগে—“হে নাৰী, তুমি আমাৰ সকলো কাৰ্য্য সকলো ধৰ্মতেই সহচাৰিণী। তুমি তোমাৰ শত্ৰু, শত্ৰু, নন্দ আৰু দেৱৰ কাষত সম্ৰাজ্ঞীৰ দৰে বিৰাজ কৰা। তোমাৰ চিত্ত মোৰ চিত্তৰ অনুৰূপ হওক। মই তোমাৰ সকলো ত্ৰুটি-বিচ্যুতিৰ দায়িত্ব ললো। অনুৰ দায়িত্বৰে, প্ৰাণৰ সূত্ৰেৰে, সত্যৰ গ্ৰন্থিৰে মোৰ মন আৰু হৃদয়ৰ লগত তোমাৰ মন আৰু হৃদয়ক বান্ধি ললো। তোমাৰ হৃদয় মোৰ হওক আৰু মোৰ হৃদয় তোমাৰ হওক।”

২২। সুখ লাভ বা শান্তিলাভৰ বাবে অস্থিৰ হব নালাগে, ভগবানৰ শ্ৰীচৰণত মন ৰাখি কাম কৰি গলে সুখ বা শান্তি আহিব।

২৩। প্ৰত্যেক মাতৃ স্নেহশীলা, ক্ষমাশীলা, ধৈৰ্য্যশীলা আৰু সহনশীলা হলে সন্তান স্বাভাৱিকভাৱে মানুহ হৈ উঠিব। এই জগতৰ বহু মহাপুৰুষ শৈশৱ কালত মাকৰ চৰিত্ৰৰ প্ৰভাৱত অসাধাৰণ হৈ উঠিছে। মাক-দেউতাকে যি উপদেশ সন্তানক দিয়ে তাক তেওঁলোকে আগতে নিজৰ জীৱনতে ফুটাই তুলিব লাগে। তেনেহলে সেই উপদেশ কেতিয়াও ব্যৰ্থ হব নোৱাৰে।

২৪। স্বামী-স্ত্ৰীৰ সম্পৰ্ক জন্ম-জন্মান্তৰৰ। বিবাহত বাণিজ্যিক লেনদেনে বাস্তৱিকতে মৰ্মান্তিক বেদনাত পৰিণতি লাভ কৰে।

২৩। স্বামী যেতিয়া দিনান্তত কৰ্মক্লান্ত হৈ ঘৰলৈ ফিৰি আহে তেতিয়া স্বামীৰ ওচৰত কোনো অভিযোগ বা বিৰক্তিকৰ কথা উত্থাপন কৰিব নালাগে।

২৬। স্বামীয়ে যাতে নিবিচৰাকৈয়ে তেওঁৰ প্ৰয়োজনীয় বস্তুবিলাক পায় তাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

২৭। স্বয়ং শ্ৰীভগবানেই নবনাৰীৰ নিত্যস্বামী। এই নিত্য-স্বামীৰ শ্ৰীচৰণত মন ৰাখি কৰ্ম কৰিলে জীৱন সুখ আৰু শান্তিময় হয়।

২৮। সকলো সময়তেই নিজৰ দোষ স্বীকাৰ কৰিবৰ বাবে সাজু থাকিব লাগে। দোষ স্বীকাৰ কৰিলে মানুহ সাহসী হয়।

২৯। শত্ৰুৰ লগত সাদৰেৰে কথাবাতৰা কৰ লাগে, হাঁহিমুখে থাকিব লাগে; তেনেহলে শত্ৰু একেবাৰে শক্তিহীন হৈ পৰিব।

৩০। খুব কম কথা কব লাগে, এইদৰেই সকলো কাৰ্য্যত জয়লাভ কৰিব পাৰি।

২১। কিছুমান ক্ষেত্ৰত সন্তানৰ জন্মদান নকৰাই উচিত

১। শৰীৰ অসুস্থ বা দুৰ্বল হৈ পৰিলে, কোনো কঠিন ৰোগৰ পিছত বা অপাৰেচনৰ পিছত সন্তানৰ জন্মদান অনুচিত।

২। যিবিলাকৰ বাৰে বাৰে গৰ্ভশ্ৰাব হয়, মৃত সন্তান প্ৰসব হয়, অতি অগ্নায়ু সন্তান জন্মে, তেওঁলোকৰ পক্ষে জন্মনিয়ন্ত্ৰণ কৰা উচিত।

৩। যিবিলাকৰ গৰ্ভ অৱস্থাত বা প্ৰসব সময়ত ৰক্তদোষ, অতিৰিক্ত বমি, প্ৰসবৰ পিছত এক্ল্যাম্পিয়া হয় তেওঁলোকৰ পক্ষে জন্মদান অনুচিত।

৪। যক্ষ্মা, বহুমূত্ৰ, হৃদৰোগ, কুষ্ঠ, কোৰিনা, হিমফিলিয়া, এনিমিয়া, মৃগী, বমি, হাইপাৰ থাইৰয়ডিজম, পেলভিক ডিফৰমিটি,

ক্ৰণিক নেফ্ৰাইটিচ্, একজক্ থালমিক গয়টাৰ, সালফিনজাইটিস্, সিফিলিচ্, গণোৰিয়া বা বংশগত দৈহিক বা মানসিক বোগত সন্তানৰ জন্মদান নিষিদ্ধ।

৫। ৪০ বছৰৰ পিছত গৰ্ভাধান হলে অনেক ক্ষেত্ৰত প্ৰসৱত বিধিনি উপস্থিত হয়। গতিকে তেতিয়া নাৰীক সন্তান ধাৰণৰ গুৰু দায়িত্বপৰা মুক্তি দিয়া উচিত।

৬। এটা সন্তান জন্মাৰ পিছত কিছুদিন (কমপক্ষে ৩ বছৰ) তিবোতাক বিশ্বাম দিয়া উচিত।

৭। আৰ্থিক স্বচ্ছলতা বুজি লৈহে সন্তান জন্মদানত ব্ৰতী হোৱা উচিত।

(গ) শিশু অধ্যায়

২২। নবজাত শিশুৰ সেৱা

- ১। বেচ পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্ন, পোহৰ বতাহ চলাচল কৰা, এনেকুৱা কোঠালীত শিশুক সদায় ৰাখিব লাগে।
- ২। শিশুৰ বিচনা সদায় বেলেগকৈ ৰাখিব লাগে।
- ৩। তুলী যেন খুব নৰম নহয়, সমান তুলী ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
- ৪। তুলীৰ ওপৰত অইল ক্লথ পাৰিব লাগে।
- ৫। অইলক্লথৰ ওপৰত পৰিষ্কাৰ চাদৰ বা কাপোৰ পাৰিব লাগে।
- ৬। বালিচ নিদিলেও চলিব।
- ৭। শিশুৰ যত্নকাৰীসকল সদায় পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন থাকিব লাগে।
- ৮। লাইফবয় চাবোনেৰে হাত ধোৱাৰ পিছতহে শিশুক স্পৰ্শ কৰিব লাগে।
- ৯। শিশুৰ চাল পৰিষ্কাৰ ৰাখিব লাগে।
- ১০। শিশুৰ মুখ ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি পৰিষ্কাৰ কৰি থাকিব লাগে।
- ১১। পৰিষ্কাৰ কাপোৰ গৰম পানীৰে তিয়াই লৈ মুখ পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে।
- ১২। পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰে খুৰ সাৰধানে মুখ মচি দিব লাগে।
- ১৩। আধাসেৰ গৰম পানীত এক চামোচ ব'ৰিক এচিড মিহলাই লৈ এটুকুৰা কাপোৰেৰে প্ৰত্যেকতো চকু বেলেগকৈ মচি দিব লাগে।
- ১৪। শিশুৰ চকু আৰু মুখত কেতিয়াও হাত দিব নালাগে।

- ১৫। নাভি সদায় পৰিষ্কাৰ ৰাখিব লাগে।
- ১৬। প্ৰতিবাৰ প্ৰস্ৰাবৰ পিছত শিশুৰ কাপোৰ সলাই দিব লাগে।
- ১৭। শিশুই মলত্যাগ কৰিলে গৰম পানীৰে ধুই দিব লাগে আৰু এটুকুৰা পৰিষ্কাৰ কাপোৰেতে গা মচি দিব লাগে।
- ১৮। শিশুৰ অপৰিষ্কাৰ কাপোৰ লগে লগে ধুই পেলাব লাগে।
- ১৯। নাভিত পানী লগাব নালাগে, নাভি শুকাই গলে গা ধুৱাই দিব লাগে।
- ২০। অলপ গৰম পানীৰে শিশুক গা ধুৱাই দিব লাগে। গৰম-কালি ছুবাৰ আৰু শীতকালি এবাৰ শিশুক গা ধুৱাই দিব লাগে।
- ২১। জন্মৰ ৬ ঘণ্টা পিছত নবজাতকক মাকৰ গাখীৰ খুৱাব লাগে।
- ২২। গৰম পানী আৰু চাবোনেৰে প্ৰত্যেক দিন স্তন ধুই পেলাব লাগে।
- ২৩। প্ৰত্যেকবাৰ পিয়াহ খুওৱাৰ আগতে গৰম পানীৰে স্তন পৰিষ্কাৰ কৰি ধুই লব লাগে।
- ২৪। জন্মৰ দুই সপ্তাহ পিছত শিশুক বাহিৰৰ মুকলি ঠাইলৈ নিব লাগে। ৰাত্ৰি অনুগামী শিশুৰ গাত কাপোৰ দিব লাগে।
- ২৫। শিশুক কুহুমীয়া গৰম পানী খুৱাব লাগে।

২৩। শিশুৰ খাদ্য

- ১। জন্মৰ পৰা ছয় মাহলৈকে শিশুক মাকৰ পিয়াহ খুৱাব লাগে।
- ২। প্ৰথম দুমাহ তিনি ঘণ্টা অন্তৰে অন্তৰে মুঠ সাতবাৰ পিয়াহ খুৱাব লাগে। দুইমাহৰ পৰা ছয় মাহলৈকে ৩ই ঘণ্টা অন্তৰে অন্তৰে মুঠ ছয়বাৰ আৰু ছয় মাহৰ পৰা চাৰি ঘণ্টা অন্তৰে অন্তৰে মুঠ পাঁচবাৰ পিয়াহ খুৱাব লাগে।

- ৩। ৰাতি শিশু আৰু মাকে সম্পূৰ্ণ বিশ্রাম লব লাগে। ৰাতি শিশুক ৬ ঘণ্টাৰ পৰা ৮ ঘণ্টা খাদ্য দিব নালাগে। ৰাতি সাৰ পালে কুহুমীয়া গৰম পানী দিব লাগে; কিন্তু পিয়াহ খুৱাব নালাগে।
- ৪। এফালৰ স্তন ১৫।২০ মিনিট সময় পান কৰিব দিব লাগে। মাহে মাহে শিশুৰ ওজন লব লাগে।
- ৫। তিন মাহে বয়সৰ পৰাই শিশুক ফলৰ ৰস দিব লাগে। তৃতীয়, চতুৰ্থ, পঞ্চম মাহত প্ৰতিদিনে চাহৰ চামোচেৰে এচামোচকৈ ৩ বাৰ আৰু ৬ষ্ঠ মাহৰ পৰা ২ চামোচকৈ ৩ বাৰ ফলৰ ৰস দিব লাগে। পায়খানা পাতল হলে ৰস খুওৱা বন্ধ কৰি দিব লাগে।
- ৬। ছয়মাহৰ পৰা পাতল গৰু-গাখীৰেৰে তৈয়াৰী মণ্ড খাব দিব লাগে। প্ৰথমতে প্ৰতিদিনে ২ চামোচকৈ; দহ বাৰ দিন পিছৰ পৰা প্ৰতিদিনে ২০০ গ্ৰামকৈ দুধৰ মণ্ড দিব লাগে।
- ৭। ন মাহ বয়সৰ পৰা শিশুক ৪ ঘণ্টা পিছে পিছে খাদ্য দিব লাগে আৰু প্ৰতিবাৰে ২০০ গ্ৰাম দুধৰ মণ্ড দিব লাগে।
- ৮। প্ৰথম প্ৰথম শিশুক এক ৰকমৰ মণ্ড খাব দিব লাগে, ক্ৰমান্বয়ে নানা ৰকমৰ মণ্ড দিব লাগে।
- ৯। সাত মাহৰ শিশুক সিদ্ধ কৰা তৰকাৰী খাব দিব লাগে।
- ১০। আঠ-নমাহৰ শিশুক সুসিদ্ধ মাছ দিব লাগে। নিৰামিষা-হাৰী পৰিয়ালৰ শিশুক ২০ গ্ৰাম দুধৰ ছানা খুৱাব লাগে। পিয়াহ দুধ কমকৈ খুৱাব লাগে।
- ১১। ন মাহৰ পৰা প্ৰতিদিনে ৮০ চি. চি. ফলৰ ৰস খুৱাব লাগে।
- ১২। কলা, আম প্ৰভৃতি ফলো খাব দিব লাগে।
- ১৩। শিশুক প্ৰতিদিনে একসেৰ গৰম পানী খুৱাব লাগে।
- ১৪। এবাৰ মাহৰ সময়ত স্তন্যদান প্ৰতিদিনে দুবাৰ মাথোন।
- ১৫। দ্বাদশ মাহত স্তন্যদান একেবাৰে নিষিদ্ধ। অৱশ্যে গ্ৰীষ্মকালত পিয়াহ খুৱাব পাৰে।

(ঘ) বিচিত্র জ্ঞান অধ্যায়

২৪। তত্ত্বজ্ঞান

গায়ত্রীৰ অর্থ কি—যি ‘মন্ত্র’ গালে বা জপ কৰিলে গায়কৰ বা জপকাৰী সাধকৰ ত্রাণ বা উদ্ধাৰ লাভ হয়, সেয়েই গায়ত্রী।

প্রণাম কেনেকৈ কৰিব লাগে—প্রণাম কৰিবৰ সময়ত কেতিয়াও মাটিত মূৰ লগাই সেৱা কৰিব নালাগে, তেনেহলে দেৱতাই শাপ দিব। সকলো সময়তেই কোনো আসন, আধাৰ, অন্ততঃ হাতৰ ওপৰত মূৰ ৰাখি প্রণাম কৰিব লাগে।

লিঙ্গৰ অর্থ কি—আকাশেই লিঙ্গ, পৃথিবী তাৰ আসন।

ভক্তি কাক বোলে—সৰ্ব অভাৱ বৰ্জিত অখণ্ড আনন্দ স্বৰূপ সচ্চিদানন্দ বসময় ভগবানৰ ইন্দ্ৰিয়বৰ্গৰ ঐকান্তিক প্রবণতাকে ভক্তি বোলে।

আসক্তি—অভাৱবিশিষ্ট প্রাকৃত পদাৰ্থৰ প্রতি ইন্দ্ৰিয়বৰ্গৰ গতিক আসক্তি বোলে।

সুখ শান্তি কেনেকৈ লাভ কৰিব পাৰি—জ্ঞান কৰ্ম পাহৰি, কামনা বাসনা পাহৰি, সুখ দুখ পাহৰি, ধৰ্মাধৰ্ম পাহৰি, ধন ঐশ্বৰ্য্য পাহৰি, স্ত্রী পুত্ৰ পাহৰি নিজক চিদানন্দ সাগৰত ডুবাই দিব পাৰিলে সুখ শান্তি পাব পাৰি।

কাম—নিজ ইন্দ্ৰিয়বৰ্গৰ তৃপ্তিৰ কাৰণে কৰা কাৰ্য্যানুষ্ঠানক কাম বোলে।

প্ৰেম—ঈশ্বৰৰ প্ৰীতিৰ বাবে কৰা ইন্দ্ৰিয়বৰ্গৰ কাৰ্য্যানুষ্ঠানক প্ৰেম বোলে।

ব্ৰহ্ম—যি বাক্য আৰু মনৰ অগোচৰ তেৱেঁই ব্ৰহ্ম।

২৫। দেৱতাৰ প্ৰিয় ফুল

১। গা ধোৱাৰ আগতেই ফুল তুলিব লাগে। ইয়াৰ অন্তথা কৰিলে ৰৌ ৰৌ নৰক ভোগ কৰিব লাগিব।

২। বাওঁ হাতেৰে ফুল তুলিব নালাগে।

৩। ইচ্ছাপূৰ্বক পূজাৰ ফুলৰ ভ্ৰাণ লব নালাগে।

৪। শেৰালী আৰু বকুল ফুল মাটিত পৰিলেও পূজা হব কিন্তু অন্য ফুল মাটিত পৰিলে পূজা নহয়।

৫। ভগবতী পূজাত প্ৰিয় ফুল—ৰক্তপুষ্প, কৰবী, অপৰাজিতা, পছম ফুল।

৬। সূৰ্যপূজাত প্ৰিয়—জবা, ৰক্তচন্দন, ধূপ, প্ৰদীপ, পৰমান্ন।

৭। গণেশপূজাত প্ৰিয় ফুল—জাতি, যুঁতি, মল্লিকা, বেলপাত, মালা, ছবৰি, চন্দন, লাক।

৮। বিষ্ণুপূজাত প্ৰিয়—মাধবী, মালতী, কুন্দ, তুলসী, বগা-চন্দন, শৰ্কৰাযুক্ত নবনীত অৰ্থাৎ চেনি মিহলি মাখন, ছবৰি, বেলপাত, আমলখিৰ পাত।

৯। শিৱপূজাত প্ৰিয় ফুল—ধতুৰা, পছম, ছবৰি, বেলপাত, নাগকেশৰ।

১০। ছবৰি সদায় তিনপতীয়াকৈ ৰাখিব লাগে।

১১। যন্ত্ৰ পুষ্প—শ্বেতদ্রোণ, জবা, ৰঙা পছম, কৰবী, বগা অপৰাজিতা, কলা অপৰাজিতা।

১২। কৰবী—স্বয়ং কালিকা দেবী, জবা—স্বয়ং ভগবতী।

১৩। চন্দন, অগৰু আৰু কপূৰ একেলগে মিহলাই দেৱতাৰ সকলো অঙ্গতে লেপি দিব লাগে।

১৪। পুৰুষ দেৱতাক বুঢ়া আঙুলিযুক্ত কেঞা আঙুলিৰে চন্দন পিন্ধাব লাগে।

১৫। স্ত্রী দেৱতাক বুঢ়া আঙুলিযুক্ত অনামিকা আঙুলিৰে চন্দন পিন্ধাব লাগে।

১৬। অদ্বুষ্ঠ অৰ্থাৎ বুঢ়া আঙুলি আৰু তৰ্জনী আঙুলিৰ দ্বাৰা ফুল পূজাত অৰ্পণ কৰিব লাগে।

২৬। স্বাস্থ্যনীতি “ক”

১। সূৰ্য্য আৰু চন্দ্ৰৰ ফালে মুখ কৰি মলমূত্ৰ ত্যাগ কৰিব নালাগে।

২। বাওঁ নাকেৰে উশাহ লোৱা সময়ত পানী খাব লাগে।

৩। সোঁ নাকেৰে উশাহ লোৱা সময়ত খোৱা-লোৱা কৰিব লাগে।

৪। সোঁ নাকেৰে উশাহ লোৱা সময়ত শৌচ কৰিব লাগে।

৫। বাওঁ নাকেৰে উশাহ লোৱা সময়ত প্ৰশ্নাব কৰিব লাগে।

৬। মলমূত্ৰ ত্যাগ কৰিবৰ সময়ত দাঁতে দাঁতে মিলাই খুব জোৰকৈ ধৰিব লাগে আৰু জিহ্বাৰ আগেৰে ভিতৰৰপৰা দাঁতৰ ওপৰত হেঁচা দিব লাগে। মলমূত্ৰ ত্যাগ কৰিবৰ সময়ত মুখৰপৰা থু উলিয়াই পেলাব নালাগে।

৭। ৰাতিপুৱা টোপনিৰপৰা উঠি মলমূত্ৰ ত্যাগ কৰি হাত-মুখ ধোৱাৰ পিছতহে কথা কব লাগে।

৮। প্ৰত্যেক দিন গা ধোৱাৰ আগতে দুই ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলিৰ কোণত অলপ তেল ঘঁহিব।

৯। প্ৰত্যেক বাৰ মূত্ৰত্যাগৰ পিছত লিঙ্গ বা যোনি শীতল পানীৰে ধুই পেলাব লাগে।

১০। প্ৰতিদিনে শোৱাৰ আগতে আধাসেৰ শীতল জল পান কৰিব লাগে।

১১। কেতিয়াও মলমূত্ৰৰ বেগ ধাৰণ কৰিব নালাগে।

১২। আহাৰৰ পিছত মুখ ধুই “বীৰাসন” কৰি বহিব লাগে; বৰষৰ ফণীৰে কমপক্ষেও মূৰৰ চুলি ৫ মিনিট আচুৰিব লাগে।

১৩। প্ৰত্যেক দিন গা ধোৱাৰ সময়ত নিজৰ মুখ পানীৰে পূৰ্ণ কৰিব লাগে, পিছত হাতত এক আঁজলী পানী লৈ নিজৰ মূৰত দিব লাগে, তাৰ পিছত ইচ্ছামতে মূৰত পানী ঢালক বা পানীত ডুব দিয়ক।

১৪। গা ধোৱাৰ সময়ত খালিমুখে মূৰত পানী ঢালিব নালাগে বা পানীত ডুব দিব নালাগে।

১৫। দুই নাকেৰে কেতিয়াও সমানভাৱে উশাহ নিশাহ নবয়। কেতিয়াবা অলপ সময় দুয়ো নাকেৰে, কেতিয়াবা অলপ সময় সোঁ নাকেৰে আৰু কেতিয়াবা বাওঁ নাকেৰে শ্বাস বয়; তাক “শ্বাসৰ সন্ধিক্ৰণ” বোলে। সেই সময়ত সকলো কাম-কাজ বাদ দি কেৱল ইষ্টদেৱতাৰ নাম জপ কৰিব লাগে।

১৬। দিন ৰাতি ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত মানুহৰ এবাৰ বাওঁ নাকেৰে আৰু এবাৰ সোঁ নাকেৰে শ্বাস বয়। বাওঁ নাকেৰে শ্বাস-প্ৰশ্বাস বৈ থকা সময়ত সকলো প্ৰকাৰ শুভকৰ্মৰ অনুষ্ঠান কৰিব লাগে; তেতিয়া শুভফল পাব।

১৭। ৰাতিপুৱা টোপনিৰপৰা সাৰ পোৱাৰ পিছত, বিছনা এবাৰ সময়ত উভয় হাতৰ ৰেখাবিলাক ভালভাৱে চাই লব লাগে, পিছত নাকৰ স্পৰ্শ যাতে নহয় এনেদৰে উভয় হাত পৰস্পৰ ঘঁহি ভ্ৰাণ লব লাগে, তাৰ পিছত যিদিনা যি নাকেৰে উশাহ নিশাহ বয় সেইদিনা সেইফালৰ হাতেৰে নিজ মুখৰ সেইফালৰ গাল স্পৰ্শ কৰি ক্ৰমে গোটেই মুখখন যেনেকৈ ইচ্ছা হয় তেনেকৈ ঘঁহিব।

১৮। শুভ কামত সফল লাভৰ আশা কৰিলে কোনো ঠাইলৈ যোৱাৰ সময়ত যিফালৰ নাকেৰে শ্বাস বয় সেইফালৰ হাতৰ তলুৱাৰে সেইফালৰ মুখ স্পৰ্শ কৰিব লাগে। উশাহ লোৱা সময়ত সেইফালৰ ভৰি উঠাই ঘৰৰপৰা যাত্ৰা কৰিব লাগে।

১৯। নাকৰ যিফালেৰে উশাহ নিশাহ বয় সেইফালে অভীষ্ট ব্যক্তিক ৰাখি থিয় হব বা বহিব লাগে।

২০। শক্ৰ, চোৰ, কুপিত প্ৰভু, বিদ্বেশী, খল, দুষ্ট বা অধম ব্যক্তিৰ ওচৰলৈ কাৰ্য্য উপলক্ষ্য যাবলৈ হলে, বিবাদ, যুদ্ধ আৰু মোকৰ্দমা আদিত যাবলৈ হলে যাত্ৰাৰ সময়ত যি নাকেৰে শ্বাস বয় তাৰ বিপৰীত ফালৰ ভৰি প্ৰথমে আগবঢ়াই দি নিজ ঘৰৰপৰা ওলাব লাগে। তাত উপস্থিত হৈ যি নাকেৰে শ্বাস বয়, সেই ফালৰ হাতেৰে প্ৰয়োজন অনুসৰি কাম কৰিব লাগে। অভিষ্ট ব্যক্তিক নিজ শ্বাসৰ বিপৰীত ফালে ৰাখি থিয় হব বা বহিব লাগে।

২১। বাওঁ নাকেৰে শ্বাস বহন কালত দক্ষিণ আৰু পশ্চিম ফালে যাত্ৰা কৰিব লাগে।

২২। সোঁ নাকেৰে শ্বাস বহন কালত উত্তৰ আৰু পূবফালে যাত্ৰা কৰিব।

২৩। সদায় সহজতে হজম হোৱা, অনুভূতক আৰু খাবধৰ্মী খাদ্য গ্ৰহণ কৰিব।

২৪। খাদ্যবস্তু ভালদৰে চোবাই খাব লাগে। প্ৰতি গৰাহ ভাত ৩২ বাৰ চোবাই খাব লাগে।

২৫। কেতিয়াও উদৰ পূৰ্ণ কৰি আহাৰ কৰিব নালাগে।

২৬। কম আহাৰত অধিক শক্তি, অধিক আহাৰত অধোগতি।

—এই নীতিবচন সদায় মনত ৰাখিব লাগে।

২৭। প্ৰতিদিনে একে সময়তে আহাৰ কৰিব লাগে।

২৮। সন্ধ্যাৰ পিছতেই আহাৰ কৰিব পাৰিলে বৰ ভাল হয়।

২৯। Suppers kill more than the doctors cure.

৩০। Food cures more than the doctors.

৩১। Eat the liquids and drink the solids.

৩২। Hunger is the best sauce.

৩৩। দৈনিক ৩ সেৱ শীতল জল পান কৰিব লাগে।

৩৪। আহাৰ কৰি স্নান কৰিব নালাগে।

৩৫। উলঙ্গ হৈ স্নান কৰিব নালাগে।

৩৬। স্ত্ৰীৰ লগত একেটি পাত্ৰত আহাৰ কৰিব নালাগে।

৩৭। অসংযত অৱস্থাত নিজৰ তিৰোতা বা আন কোনো তিৰোতাৰ প্ৰতি গোপনে দৃষ্টিপাত কৰিব নালাগে।

৩৮। দেৱ-প্ৰতিমা, পিতা-মাতা, গুৰু, সাধু, সন্ন্যাসী, শিক্ষক, ৰজা আৰু পূজ্যতম ব্যক্তিৰ ছায়া চোবাব নালাগে।

৩৯। পৰস্ত্ৰী, পৰধন আৰু পৰজব্য পোৱাৰ বাসনা ত্যাগ কৰিব লাগে।

৪০। অতিথিক দেৱতাৰ নিচিনা সন্মান কৰিব লাগে।

৪১। সদায় নিজৰ অৱস্থাতেই সন্তুষ্ট থাকিব লাগে।

৪২। বিপদত ধৈৰ্য্য ধৰাটোৱেই প্ৰকৃত বীৰৰ পৰিচয়।

৪৩। পিতা-মাতাক দেৱ-দেবীৰ নিচিনা জ্ঞান কৰিব লাগে।

৪৪। সুখ আৰু দুখ উভয়েকেই মঙ্গলময় ভগবানৰ দান বুলি মানি হাঁহিমুখে বৰণ কৰিব লাগে।

৪৫। ভগবানৰ ওপৰত ফলাফল অৰ্পণ কৰি বিবেক-বিহিত কৰ্ম কৰিব লাগে।

৪৬। অন্তৰ উন্নতিত কেতিয়াও ঈৰ্ষান্বিত হব নালাগে।

৪৭। পৰনিন্দা, পৰচৰ্চা ত্যাগ কৰিব লাগে।

৪৮। শিশুক কেতিয়াও নকন্দুৱাব। শিশু কান্দিলেই বুজিব লাগিব ইষ্টদেৱতাই কান্দিছে, ভগবানে কান্দিছে।

৪৯। নিজৰ জীৱন বিপন্ন কৰিও সত্য কথা কব লাগে।

৫০। তোষামোদৰদ্বাৰা জীৱিকা অৰ্জন কৰিব নালাগে।

৫১। অঙ্গহীন, অন্ধ, বৃদ্ধ, মূৰ্খ, কুৰূপ, হীনজাতি, কণা, খোৰা, বুঢ়া, ভিখাৰী আদিক কুৎসিত আৰু অকথ্য ভাষাৰে আঘাত দিব নালাগে।

৫২। কাকো ঘৃণা কৰিব নালাগে, সকলোৰে একমাত্ৰ পৰমেশ্বৰৰ সন্তান।

- ৫৩। বৃধবাৰে স্ত্রী সঙ্গম কৰিব নালাগে।
 ৫৪। দক্ষিণ আৰু পশ্চিম মূৰা হৈ ভোজন কৰিব নালাগে।
 ৫৫। বাতি দৈ খাব নালাগে।
 ৫৬। নিজৰ বাওঁ হাতেৰে মূৰ স্পৰ্শ কৰিব নালাগে।
 ৫৭। অস্তগামী সূৰ্য্য দৰ্শন কৰিব নালাগে।

২৬। স্বাস্থ্যনীতি “খ”

- ১। সুদাপেটে ফল খাব নালাগে।
 ২। ভাত খোৱাৰ পিছতহে ফল খাব লাগে।
 ৩। ফলমূল আৰু ভজা বস্তু খাই পানী খাব নালাগে।
 ৪। ঠাণ্ডা ঘিউ খাব নালাগে।
 ৫। ঘিউ সদায় গৰম কৰি খাব লাগে।
 ৬। আহাৰৰ পিছত এক আঁজলি পানী খাই উঠিব লাগে।
 ৭। শোৱাৰ আগতে ভৰি ধুব নালাগে।
 ৮। দক্ষিণ আৰু পূবফালে মূৰ দি শুব লাগে।
 ৯। এখন বিচনাত ছজন শুব নালাগে।
 ১০। প্ৰত্যেক দিন বাতিপুৰা আধাসেৰ পানী খাব লাগে।
 ১১। প্ৰত্যেক দিন আবেলি আধাসেৰ পানী নাকেৰে পান কৰিব লাগে।
 ১২। মূৰৰ বেদনা যিফালে হয় সেইফালৰ হাতৰ কিলা-কুটিৰ ওপৰৰ বাহুত কাপোৰৰ পটীয়ে খুব টানকৈ বান্ধি দিব; এইদৰে ১৯ মিনিট ৰাখিলেই মূৰৰ বেদনা দূৰ হব। যদি মূৰ-বেদনা দুইফালেই হয়, তেতিয়া দুইফালৰ বাহুতেই কাপোৰৰ পটীয়ে খুব টানকৈ বান্ধি দিব আৰু ১০ মিনিট সময় তেনেকৈ ৰাখিব।
 ১৩। প্ৰত্যেক দিন বাতিপুৰা টোপনিৰ পৰা উঠি মুখত এমোকোৰা পানী ভৰাই ৩১ বাৰ খোলা চকুত পানী চটিয়াই

দিব। পানী দিয়া শেষ হলে মুখৰ পানী পেলাই দিব।
 ছপৰীয়া আৰু বাতিও আহাৰৰ পিছত ৩১ বাৰকৈ খোলা চকুত পানী চটিয়াই দিব লাগে।

- ১৪। সদায় বাতিপুৰা আৰু সন্ধ্যা স্নান কৰিব লাগে।
 ১৫। সদায় বহি প্ৰস্ৰাৱ কৰিব লাগে।
 ১৬। শিব আৰু শক্তিক নিজৰ সোঁফালে ৰাখি প্ৰণাম কৰিব লাগে।
 ১৭। অন্যান্য দেৱতাক বাওঁফালে ৰাখি প্ৰণাম কৰিব লাগে।
 ১৮। স্ত্ৰীজাতিক জগৎ-জননী জ্ঞান কৰিব লাগে।
 ১৯। তিবোতা মানুহৰ অপ্ৰিয় কাৰ্য্য সৰ্বতোভাৱে ত্যাগ কৰিব লাগে।
 ২০। কামভাব বা লিঙ্গৰ উত্তেজনাৰ বশবৰ্ত্তী হৈ কামনাৰ তৃপ্তি সাধনৰ বাবে স্ত্ৰী দৰ্শন কৰি ভগবতীক অপমান নকৰিব।
 ২১। নাৰীৰ অঙ্গত সকলো তীৰ্থ, সকলো দেবদেবী বাস কৰে; গতিকে কুৎসিতভাৱে কেতিয়াও নাৰী দৰ্শন নকৰিব।
 ২২। যুৱতী বমণী দৰ্শন হলেই সমাহিত হৃদয়েৰে প্ৰণাম কৰিব লাগে।
 ২৩। নাৰীৰ প্ৰতি বাগ, দ্বেষ, হিংসা নেদেখুৱাব।
 ২৪। নাৰীক কোনোদিন প্ৰহাৰ নকৰিব।
 ২৫। নাৰীক কেতিয়াও কটুবাক্য বা কৰ্কশবাক্য নুবুলিব।
 ২৬। কোনো নাৰীক যদি আপানোৰ ভাল নালাগে তেনেহলে আপুনি নিজেই আঁতৰি গৈ বহু দূৰত বাস কৰক, তথাপি নাৰী নিৰ্য্যাতন নকৰিব।
 ২৭। নাৰীৰ স্বাধীন চিন্তা আৰু কৰ্মত কেতিয়াও বাধা নিদিব।
 ২৮। নাৰীক নিজৰ অধীন কৰি ৰখাৰ মনোবৃত্তি এতিয়াই ত্যাগ কৰক, নহলে নিজেই নিজৰ অমঙ্গল মাতি অনা হব।

২৯। নাৰী যদি সংকাম বা ধৰ্মানুষ্ঠানত প্ৰবল আগ্ৰহশীলা হয় তেনেহলে তেওঁক সদায় উৎসাহ দিয়া উচিত, তেতিয়া নিজেৰেই মঙ্গল কামনা কৰা হয়।

৩০। নাৰী বিপথগামীণী হলে তিবন্ধাৰ নকৰি অতি কৌশলেৰে তেওঁক সত্যৰ পথলৈ আনিবৰ চেষ্টা কৰা উচিত।

৩১। নাৰীক ধমক দি কোনোদিনেই নিজৰ কাম হাসিল কৰিবৰ চেষ্টা কৰিব নালাগে।

৩২। নিজৰ তিবোতাই যদি আন দহজন পুৰুষৰ লগত কথা কয় তেতিয়া নিজৰ মন দুৰ্বল কৰিব নালাগে।

৩৩। নাৰীক সংভাৱে সকলোৰে লগত মিলামিছা কৰিব দিলে নিজৰ জীৱনযাত্ৰা সহজ আৰু সবল হৈ আহিব।

৩৪। কুৎসিতা, ভ্ৰষ্টা বা ছুষ্টা নাৰীকো মাতৃজ্ঞান কৰি প্ৰণাম কৰিব লাগে; তেনেহলে নিজেৰেই পৰম মঙ্গল হব।

৩৫। নাৰীক কেতিয়াও ঘৃণা, অৱহেলা বা অপমান কৰিব নালাগে।

৩৬। নাৰীক কেতিয়াও গালি দিব নালাগে।

৩৭। নাৰীক মনত আঘাত দিয়া কোনো কথা কব নালাগে।

৩৮। নাৰীক কেতিয়াও প্ৰতাবিত কৰিব নালাগে।

৩৯। নিজৰ কৰ্মধাৰা, চিন্তাধাৰা বা বক্তব্য বিষয়তো মনত কোনো গোপন বা কপট ভাৱ নাৰাখি সহজ সবল ভাষাত নাৰীৰ ওচৰত প্ৰকাশ কৰিব লাগে, তাৰ দ্বাৰা নিজৰেই লাভ হব।

৪০। নাৰী জাতিক সকলো সময়েতে মাতৃজ্ঞান কৰি 'মা' বুলি সম্বোধন কৰিব লাগে; তেতিয়া হলে নিজৰ মনলৈ কেতিয়াও পাপবুদ্ধি বা পাপচিন্তা আহিব নোৱাৰে।

৪১। নাৰীয়ে ধৰ্মকাৰ্য্য বা পূজা-অৰ্চনাত বত হৈ বেছি সময় লাগিলে তাত কেতিয়াও বিৰক্তিতাৰ দেখুৱাব নালাগে কাৰণ তেতিয়া নিজেই নিজৰ ভৰিত কুঠাৰ মৰা হয়।

৪২। নাৰীৰ দোষ গুণ সমালোচনা কৰিব নালাগে।

৪৩। নাৰীৰ চৰিত্ৰ-দোষ লৈ কেতিয়াও আলোচনা কৰিব নালাগে।

৪৪। য'ত নাৰী নিন্দা হয় তাৰ পৰা সহস্ৰ মাইল আঁতৰত গৈ বাস কৰিব লাগে।

৪৫। নাৰীৰ অতি ভালপোৱাত ডুব দিব নালাগে। ভাৰতবৰ্ষ মাইকেল মধুসূদন দত্ত নাৰীৰ প্ৰেম-সাগৰত ডুব দিছিল; কিন্তু তেওঁ আৰু তাৰ পৰা উঠিবৰ সুযোগ নাপালে।

৪৬। ব্যভিচাৰিণী নাৰীৰ পৰা নিজক সহস্ৰ মাইল আঁতৰত ৰাখিব লাগে।

৪৭। নিজৰ প্ৰকৃত উদ্দেশ্য গোপন ৰাখি কপটবাক্যেৰে নাৰীক সুখী কৰিবৰ বা আনন্দদান কৰিবৰ চেষ্টা কৰিব নালাগে।

৪৮। নাৰীৰ প্ৰতি সত্য আচৰণ কৰিব লাগে।

৪৯। কলহ-প্ৰিয়া, স্বাৰ্থাশ্ৰেয়ী, নিৰ্লজ্জ, কামুকী, দুশ্চৰিত্ৰা, ভোজনপ্ৰিয়া, উচ্চ শব্দকাৰীণী, কৰ্কশভাষীণী, মিথ্যাবাদীণী নাৰীৰ পৰা সহস্ৰ মাইল দূৰত থাকিব লাগে।

৫০। হিংসা-পৰায়ণা, হীনকামত আসক্তা, নীচ প্ৰবৃত্তিযুক্তা, কথাই কথাই উত্তৰ দিয়া, পৰনিন্দা, পৰচৰ্চাত পাৰদৰ্শী নাৰীৰ পৰা সহস্ৰ মাইল আঁতৰত থাকিব লাগে।

২৭। মৃত্যুৰ দিন জানিবৰ উপায়

১। যাৰ দিন-ৰাতি সদায় সোঁ-নাকেৰে শ্বাস বৈ থাকে, ৩ দিনৰ ভিতৰত তাৰ মৃত্যু হয়।

২। যি মানুহে নিজ নাকৰ আগভাগ দেখিবলৈ নাপায়, ৬ মাহৰ ভিতৰতেই তেওঁৰ মৃত্যু হয়।

৩। বছৰৰ প্ৰথম দিন, মাহৰ প্ৰথম দিন বা পক্ষৰ প্ৰথম দিনত যাৰ এৰাতি এদিন উভয় নাকেৰে সমান বেগে শ্বাস বয়, সেই দিনৰ পৰা তিন বছৰৰ ভিতৰত তেওঁৰ মৃত্যু হয়।

৪। যাৰ বুদ্ধি আৰু জ্ঞান ক্ৰিয়াহীন আৰু বিপৰীত হয়, তেওঁৰ ২ মাহৰ ভিতৰতেই মৃত্যু হয়।

৫। সুন্দৰকৈ স্নান কৰিলেও যাৰ বুকু, হাত, ভৰি লগে লগে শুকাই যায় তেওঁ মাত্ৰ ৩ মাহ বাচি থাকিব।

৬। বছৰৰ প্ৰথম দিনৰ পৰা, মাহৰ প্ৰথম দিনৰ পৰা বা পক্ষৰ দিনৰ পৰা যাৰ দুই দিন বাতি সোঁ-নাকেৰে শ্বাস বয় সেই দিনৰ পৰা ২ বছৰ পিছত তেওঁৰ মৃত্যু হয়।

৭। বছৰৰ প্ৰথম দিনৰ পৰা, মাহৰ প্ৰথম দিনৰ পৰা বা পক্ষৰ প্ৰথম দিনৰ পৰা তিনিদিন তিনিবাতি যাৰ সোঁ-নাকেৰে শ্বাস বয়, সেইদিনাৰ পৰা ১ বৎসৰ পিছত তেওঁৰ মৃত্যু হয়।

৮। বছৰৰ প্ৰথম দিন, মাহৰ প্ৰথম দিন বা পক্ষৰ প্ৰথম দিনৰ পৰা যাৰ বাতি বাওঁ-নাকেৰে আৰু দিনত সোঁ-নাকেৰে শ্বাস বয়, ৬ মাহৰ ভিতৰত তেওঁৰ মৃত্যু হয়।

৯। বছৰৰ প্ৰথম দিন, মাহৰ প্ৰথম দিন বা পক্ষৰ প্ৰথম দিনৰ পৰা ১৬ দিন পৰ্য্যন্ত যাৰ সোঁ-নাকেৰে শ্বাস বয়, তেওঁ মাত্ৰ ১ মাহ বাচিব।

১০। বছৰৰ প্ৰথম দিন, মাহৰ প্ৰথম দিন বা পক্ষৰ প্ৰথম দিনত যাৰ কেৱল সোঁ-নাকেৰে শ্বাস বয় তেওঁ মাত্ৰ ১৫ দিন বাচিব।

১১। যাৰ কেৱল মুখেৰেই শ্বাস বয়, তেওঁ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰতেই মৰিব।

১২। বছৰৰ প্ৰথম দিন, মাহৰ প্ৰথম দিন বা পক্ষৰ প্ৰথম দিনত যাৰ বীৰ্য্য, মল, মূত্ৰ আৰু বায়ু ঠিক লগে লগে বা অলপ পিছতেই বাহিৰ হয় তেওঁ মাত্ৰ ১০ দিন জীৱিত থাকে।

১৩। যি মানুহে স্ত্ৰী-সহবাসৰ সময়ত হাঁচে তেওঁ মাত্ৰ ৫ মাহ বাচি থাকিব।

১৪। যাৰ সকলো সময়তে গলৰ ভিতৰ, জিহ্বা, তালু আৰু ঠোঁট শুকাই যায় তেওঁৰ ছয় মাহৰ ভিতৰতেই মৃত্যু হয়।

১৫। যি মানুহে স্থিৰ পানী, ঘিউ বা তেলত নিজৰ ছায়া মস্তকহীন অৱস্থাত দেখে, তেওঁৰ ছয় মাহৰ ভিতৰতেই মৃত্যু হয়।

১৬। যাৰ নাক হালি যায়, চকুৰে সকলো সময়তেই পানী পৰে, তেওঁৰ শীঘ্ৰ মৃত্যু হয়।

১৭। মাটিৰ চাকি লুমাৰ সময়ত একৰকম গন্ধ ওলায়, সেই গন্ধ ঘিয়ে নাপায় তেওঁৰ ৬ মাহৰ ভিতৰত মৃত্যু হয়।

১৮। উভয় হাতেৰে উভয় কাণ বন্ধ কৰক, স্বাভাৱিক ধৰণে একপ্ৰকাৰ শব্দ হয়, কিন্তু এই শব্দ যদি কোনো মানুহে লুপ্তনে তেনেহলে তেওঁৰ ১ মাহৰ ভিতৰতে মৃত্যু হয়।

১৯। যি ব্যক্তি শকত থাকি হঠাতে ক্ষীণ হয় নাইবা ক্ষীণ থাকি হঠাতে শকত হয় তেওঁ মাত্ৰ ১ মাহ জীৱিত থাকে।

২০। যি ব্যক্তিয়ে হঠাৎ পানী আদিৰ দৰে বস্তুক অন্ত বস্তু বুলি অনুমান কৰে, ৬ মাহৰ ভিতৰতেই তেওঁৰ মৃত্যু হয়।

২১। যি মানুহৰ ৩ দিন আৰু ৩ বাতি উভয় নাকেৰে শ্বাস বয়, তেওঁ ১ বছৰ জীৱিত থাকে।

২২। আহাৰ কৰাৰ লগে লগেই যাৰ ক্ষুধা লাগে, তাৰ মৃত্যু অতি ওচৰত।

২৩। যাহা মুখ সদায় লাল আৰু যাৰ জিহ্বাত সদায় মাছ-মাংসৰ সোৱাদ লাগি থাকে তেওঁৰ মৃত্যু সন্নিৱৰ্ত্ত।

২৮। মন্ত্ৰ বিজ্ঞান

১। ওঁ নমঃ কালৰূপায় কালজ্ঞানং কুৰু কুৰু স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ অযুত বাৰ জপ কৰিলে মৃত্যু-জ্ঞান জন্মে।

২। ওঁ নমঃ অমুকশ্চ বল পৰাক্ৰমং কুৰু কুৰু স্বাহা।

—ৰবিবাৰে এই মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি গুলঞ্চৰ মূল উঠাই আৰু ছায়াত শুকাই চূৰ্ণ অৰ্থাৎ গুড়া কৰিব। এই গুড়া সামান্য চেনি আৰু গাখীৰৰ সৈতে খাব। ই আপোনাৰ ধাতু বুদ্ধি আৰু পুষ্টিসাধন কৰিব।

৩। ওঁ নমো বিশ্বকপায় অমুকস্ম অমুকেন বিজয়াং কুক কুক স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি ভাল দিন চাই, ধুতুৰা, কৰবী, অপমার্গ, এই তিনিটাৰ মূল আৰু হৰিতাল সমানে ছাগলীৰ গাখীৰৰ লগত মিহলাই, কপালত তিলক পিন্ধিলে, যি কোনো কামতে জয়ী হয়।

৪। ওঁ নমঃ শক্তিকপায় অস্মাগ্ৰে পুত্ৰং কুক কুক স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি অপৰাজিতা লতাৰ মূলৰ লগত ম'হৰ গাখীৰ মিহিকৈ মিহলাই মাখনৰ লগত খাতুৰ সময়ত ৭ দিন খালে কাকবন্ধাৰ পুত্ৰলাভ হয়।

অথবা

এই মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি ববিবাবে পুষ্যা নক্ষত্ৰত অশ্বগন্ধাৰ মূল ম'হৰ গাখীৰৰ লগত মিহিকৈ মিহলাই ৪ তোলা পৰিমাণ ৭ দিন খালে কাকবন্ধাৰ পুত্ৰলাভ হয়।

৫। ওঁ চামুণ্ডে জয় জয় স্তম্ভয় স্তম্ভয় মোহয় মোহয় সৰ্বাং মাং ত্ৰাং দম দম স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১১ বাৰ জপ কৰি এটি ফুল যি কোনো বমণীক দিলে তেওঁ বশীভূত হৈ পৰে।

৬। ওঁ কামদেৱ হস্ত স্পৰ্শং উত্তমং কুক কুক স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ৭ বাৰ জপ কৰি যি কোনো বমণীক বশীভূত কৰিব পাৰি।

৭। ওঁ নমো ভাস্কৰায় ত্ৰিলোকায়নে অমুক মহীপতিং মে বশী কুক কুক স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি অপমার্গৰ বীজ পুষ্যানক্ষত্ৰত গ্ৰহণ কৰি খুৱালে বজা বশীভূত হয়।

উক্ত মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি সুদৰ্শনাৰ মূল হাতত বান্ধিলে বজাৰ প্ৰিয় হব পাৰি।

উক্ত মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি হৰিতাল, অশ্বগন্ধা, কৰ্পূৰ আৰু মনঃশীলা ছাগলীৰ দুধ মিহিকৈ মিহলাই তিলক পিন্ধিলে বজা বশীভূত হয়।

উক্ত মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি কুঙ্কুম, চন্দন, কৰ্পূৰ, তুলসীদল, গৰুগাখীৰত মিহিকৈ পিহি তিলক পিন্ধিলে বজাক বশ কৰিব পাৰি।

৮। ওঁ নমঃ আদিপুৰুষায় অমুক আকৰ্ষণং কুক কুক স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ৮০০ বাৰ জপ কৰি কৃষ্ণ-ধুতুৰাৰ পাতৰ বস আৰু গোবচনা একেলগে মিহলাই বগা কৰবীৰ কলমেৰে ভূজপাতত মন্ত্ৰটো লিখি খদিৰ কাঠৰ এঙাৰেৰে তাক গৰম কৰিব। আপোনাৰ অভীষ্ট ব্যক্তি সহস্ৰ মাইল দূৰত থাকিলেও আকৃষ্ট হব।

৯। ওঁ ঐং ক্লীং শ্ৰীং ধনং কুক কুক স্বাহা।

—আঁহত গছত উঠি এই মন্ত্ৰ ১০০০ বাৰ জপ কৰিলে ধনলাভ হয়।

১০। ওঁ ক্লীং ক্লীং নমঃ।

—এই মন্ত্ৰ তুলসীগছৰ তলত ১০,০০০ বাৰ জপ কৰিলে ৰাজ্যলাভ হয়।

১১। ওঁ হ্ৰীং হ্ৰীং হ্ৰীং পুত্ৰং কুক কুক স্বাহা।

—আমগছত উঠি এই মন্ত্ৰ ১০,০০০ বাৰ জপ কৰিলে অপুত্ৰকৰ পুত্ৰলাভ হয়।

১২। ওঁ হ্ৰীং ক্লীং মহালক্ষ্মী নমঃ।

—বটগছত উঠি এই মন্ত্ৰ ১০,০০০ বাৰ জপ কৰিলে লক্ষ্মীলাভ হয়।

১৩। ওঁ হ্ৰীং ভাৰতৈ ঈং নমঃ।

—অপমার্গ গছত উঠি এই মন্ত্ৰ ১০,০০০ বাৰ জপ কৰিলে বাকসিদ্ধ হয়।

১৪। ওঁ হ্ৰীং শ্ৰীসাবদায়ৈ নমঃ।

—যজ্ঞডম্বক গছত উঠি এই মন্ত্ৰ ১০,০০০ বাৰ জপ কৰিলে পুস্তক সিদ্ধি আৰু চতুৰ্দশ বিদ্যা সিদ্ধি হয়।

১৫। ওঁ সবস্বতৌ নমঃ।

—নিসিন্দা গছত উঠি এই মন্ত্ৰ ১০,০০০ বাৰ জপ কৰিলে
বিদ্যা আৰু জ্ঞান লাভ হয়।

১৬। ওঁ দণ্ডায় মহাদণ্ডায় স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ পাঠ কৰি কাপোৰৰ এক কোণত গাঁঠি দিলে
সকলোকে মোহিত কৰিব পাৰি।

১৭। শ্ৰীং শ্ৰীং জগদবশং ভবতু স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ পাঠ কৰি মুখ ধুলে সকলো লোককে বশ কৰিব
পাৰি।

১৮। ওঁ নমঃ অগ্নি স্তম্ভনং কুক কুক স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি ঘৃতকুমাৰীৰ মূল আৰু কলগছৰ
মূল একেলগ কৰি পিহি শৰীৰত লেপ দিলে শৰীৰ অগ্নিত দগ্ধ নহয়।

১৯। ওঁ নমঃ ভগৱতে শত্ৰুনাং বুদ্ধিং স্তম্ভয় স্তম্ভয় স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১০,০০০ বাৰ জপ কৰি ভীমৰাজৰ বস শ্বেত সৰিয়হৰ
লগত মিহলাই শুকাই পিহি তিলক পিদ্ধিলে লোকসকলে মোহিত
আৰু বশীভূত হয়।

২০। ওঁ ঐং পুৰং ক্ৰোভয় ভগৱতী গম্ভীৰয় ব্লুং স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ২০,০০০ বাৰ জপ কৰিলে সকলো লোক মোহিত
আৰু বশীভূত হয়।

২১। ওঁ নমো বৰজালিনি সৰ্বলোক বশঙ্কৰি স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১০০৮ বাৰ জপ কৰি অপমার্গ মূল আৰু গোৰচনা
একেলগে ভালদৰে পিহি কোনো কুমাৰীৰ হাতত লেপ দিব।
১০ মিনিট পিছত কুমাৰীৰ হাতৰপৰা সেইখিনি তুলি লৈ নিজ
কপালত তিলক পিদ্ধিব, এতিয়া যাকেই দেখিব তেওঁ লগে লগে
বশীভূত হব।

২২। ওঁ নমো ভূতনাথায় অমুকং ভূপালং বশ কুক কুক ভুবন
ক্ৰোভক সৰ্বলোকান ক্ৰোভয় ক্ৰোভয় ক্লেং ব্লীং ব্লীং ব্লুং স্বাহা।

—ফুলৰ বঙেৰে বঞ্জিত কাপোৰ পিদ্ধি যি মানুহে এই মন্ত্ৰ
২০,০০০ বাৰ জপ কৰিব তেওঁ অতি সহজে সকলোকে বশীভূত
কৰিব পাৰিব।

২৩। ওঁ নমো ভূতনাথায় সমস্ত ভুবন ভূতানি সাধয় হং।

—পবিত্ৰভাবে আৰু ভক্তিসহকাৰে এই মন্ত্ৰ এক লক্ষ বাৰ জপ
কৰিলে তেওঁ ইচ্ছামাত্ৰেই অভীষ্ট ব্যক্তিক বশীভূত কৰিব পাৰিব।

২৪। ওঁ মাহৈশ্বৰ্য্যে নমঃ।

—কদম কাঠৰ এটা ৪ আঙুল পৰিমাণ কীলক সজাই তাৰ
পিছত এই মন্ত্ৰ ১০০০ বাৰ জপ কৰি যাৰ ঘৰত পুতি থব তেওঁৰ
ঘৰৰ সকলো মানুহেই বশীভূত হব।

২৫। ওঁ নমঃ সৰ্বলোক বশঙ্কৰায় কুক কুক স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি কলগছৰ বস, হৰিতাল, অশ্বগন্ধা
আৰু সেন্দূৰ সমান পৰিমাণ ভালদৰে পিহি লৈ কপালত তিলক
পিদ্ধিব, সকলো মানুহে আপোনাকে দেখামাত্ৰই বশীভূত হব।

২৬। ওঁ বাজমুখি বশমুখি স্বাহা।

—প্ৰাতঃকালত বিচনাত বহি বাওঁহাতেৰে তেল ঘঁহিব, এই
মন্ত্ৰ ৬ বাৰ জপ কৰিব; এই তেল মুখ, মূৰ আৰু চুলিত দি যাকে
দেখিব সেই ব্যক্তি তৎক্ষণাত বশীভূত হৈ পৰিব।

২৭। ওঁ কট বিকট ঘোৰকপি নি স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ৭ বাৰ জপ কৰি যাৰ নাম কৈ ৭ গৰাহ ভাত
এক সপ্তাহ খাব, সেই ব্যক্তি আপোনাৰ বশীভূত হব।

২৮। ওঁ হ্ৰীং বক্ত চামুণ্ডে কুক কুক অমুকা মে বশমানায়
স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১,০০০ বাৰ জপ কৰিলে অভীষ্ট ব্যক্তি চিৰদিনলৈ
বশীভূত হৈ যাব।

২৯। বাঁ বাঁ বাঁ হাঁ হাঁ হাঁ হেঁ হেঁ হেঁ।

—এই মন্ত্ৰ ৫০০ বাৰ জপ কৰিলে সকলোৰে আকৃষ্ট হয়।

৩০। ওঁ মন্থথবাহিনী লম্বোদবং মুঞ্চ মুঞ্চ স্বাহা।

—গৰমপানী এই মন্ত্ৰেৰে অভিমন্ত্ৰিত কৰি গৰ্ভিণীক খুৱালে সোনকালে প্ৰসৱ হয়।

৩১। ওঁ হ্রীং তীগ্ৰবশ্মিনে আবোগ্যদায় স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে মানৱদেহ আবোগ্য আৰু বল বৃদ্ধি হয়।

৩২। ক্লীং হ্রীং ঐং অমৃত কবা মৃতং প্লাবয় প্লাবয় স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে চন্দ্ৰৰ তৃপ্তি লাভ হয়।

৩৩। ঐং হ্রীং হ্রীং সৰ্বদৃষ্টান্ নাশয় নাশয় স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে মঙ্গলৰ তৃপ্তি লাভ হয়।

৩৪। হ্রীং ক্লীং সৌম্য সৰ্বান কামান্ পুৰয় স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে সৰ্বপ্ৰকাৰ কল্যাণ হয়।

৩৫। ওঁ ঐঁ শুবগুবো অভীষ্টং যচ্ছ যচ্ছ স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে বৃহস্পতিৰ পৰম তৃপ্তি সাধন হয়।

৩৬। শাং শীং শূং শৈং শৌং শঃ।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে শুক্ৰৰ কৃপাত শত্ৰু বিনাশ হয়।

৩৭। হ্ৰাং হ্রীং হ্ৰং হ্রৈং সৰ্বশত্ৰুন্ বিদ্ৰায় বিদ্ৰায় মাৰ্ত্তণ্ড-
মুনবে নমঃ।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে শনি গ্ৰহ পৰম আনন্দিত হয়।

৩৮। বাং হ্রৌং ভ্রৌং সোমশত্ৰো শত্ৰুন্ বিধ্বংসয় বাহবে নমঃ।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে ৰাহু পৰম সন্তুষ্ট হয়।

৩৯। ক্ৰুং হ্ৰুং ক্ৰৈং কেতবে স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ পাঠ কৰিলে কেতু পৰম সন্তুষ্ট হয়।

৪০। ওঁ নমঃ সৰ্বসত্ত্বেভ্যো নমঃ সিদ্ধং কুৰু কুৰু স্বাহা।

—কৰবী ফুলেৰে এই মন্ত্ৰ ৭ বাৰ অভিমন্ত্ৰিত কৰি নাৰীক দিলে তেওঁ বশীভূত হব।

৪১। ওঁ হ্ৰং জঃ।

—এই মন্ত্ৰ পঢ়ি হাত স্পৰ্শ কৰিলে যাবতীয় বৃশ্চিক বিষ বিনাশ হয়।

৪২। ওঁ নমো ভূতনাথায় সমস্ত ভুবন ভূতানি সাধয় হং।

—এই মন্ত্ৰ এক লক্ষ বাৰ জপ কৰিলে মহাদেৱ সন্তুষ্ট হয়।
জপকাৰে যাকেই ইচ্ছা কৰে, সেই ব্যক্তি লগে লগে বশীভূত হয়।

৪৩। ওঁ নমো ভূতনাথায় যং ভূপাল বশং কুৰু কুৰু ভুবন
ক্ষোভক ক্ষোভয় ক্ষেং ব্লীং ব্লীং ব্লং স্বাহা।

—বক্তৃপীতবৰ্ণ কাপোৰ পিন্ধি ৰাতি এই মন্ত্ৰ ১০,০০০ বাৰ
জপ কৰিব, তাতেই জগতৰ সমস্ত লোক বশীভূত হব।

৪৪। অচল ঘাটৰ নিচল পানী,

তাতে উপজিলা কালৰ বাঘিনী।

কালৰ বাঘিনী বোলোহোঁ তোক,

অমুকীৰ পাঁচ প্ৰাণচিত্ত আনি দে মোক।

হৰিণৰ ৰক্ত, মাছৰ পিত্ত, তেল কৰি পুৰিম

অমুকীৰ পাঁচ প্ৰাণচিত্ত।

—এই মন্ত্ৰ এক গিলাচ পানীত ৩ বাৰ পঢ়ি অভীষ্ট ব্যক্তিক
সেই পানী খুৱালে লগে লগে বশীভূত হৈ পৰে।

৪৫। সিদ্ধি উলেট নৰসিংহ বিকট কেশ ওঁ নৰসিংহ নৰসিংহ
ওঁ হ্রীঁ ক্ষৌঁ।

—এই মন্ত্ৰ শিলিখাৰ চিয়াঁহীৰে ভূজ-পাতত লিখি কেচুৰাৰ
হাতত ধাৰণ কৰিলে তাৰ কান্দোন উপশম হয়।

৪৬। হ্রীং হ্রীং হ্রীং হ্রীং ক্লী কুকীতি।

—এই মন্ত্ৰ আঁহতৰ পাতত লিখি এক গিলাচ পানীত ডুবাই
ৰাখিব। সেই পানী গৰ্ভিণীক খুৱালে নিৰাপদে প্ৰসৱ হয়।

৪৭। ওঁ ক্লীং ক্ষং সং সং সং হং সং।

—এই মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি ঘিউ খাব। এক মাস তেনেকৈ
খালে সৰ্বৰোগ নাশ হয়।

৪৮। ওঁ হ্রং সঃ হ্রং সঃ।

—এই মন্ত্রেবে এক গিলাচ পানী ২১ বাৰ জপ কৰি খুৱালে জ্বৰ এৰে।

৪৯। ঐং ফট্ হ্রীং হ্রীং শ্রীং ফট্ হ্রং ফুং ফেং ফচ্।

—এই মন্ত্র লিখি লাল সূতাৰে বান্ধি কবচ ধাৰণ কৰিলে জ্বৰ এৰে।

৫০। ওঁ শং শাং শিং শীং শ্ৰুং শূং শেং শৈং শোং শৌং শং শঃ স্বঃ সঃ স্বাহা।

—বাতিপুৰা স্নানাৰ্হ নিত্যকৰ্ম শেষ কৰি নিজ ইষ্টদেৱতাৰ পূজা কৰি “ওঁ গাং গণপতয়ে নমঃ” এই মন্ত্রেবে গণেশক পঞ্চ উপচাৰেৰে পূজা কৰিব। এই মন্ত্র ৭ দিন ত্ৰিসন্ধ্যা ১,০০০ বাৰ জপ কৰিলে শান্তিলাভ হয়।

৫১। ওঁ নমো ভগবতে নৃসিংহায় প্রদীপ্ত সূৰ্য্য কোটি সহস্র সম তেজসে বজ্রনখদ্বষ্টা যুবীয় ক্ষুভিত মহান্নবস্তোদ ছন্দুভি নির্ঘোষায়—এহেহি ভগবৎ নৃসিংহা শ্রীঅমুকস্য এতদ্রোগং ঝটিতি-
ন্নাশয় নাশয় স্তম্ভয় স্তম্ভয় মোহয় মোহয় বিদাৰয় বিদাৰয় বিজৃম্ব
বিজৃম্ব হুঁ ক্ষৌ ফট্ স্বাহা।

—শনিবাৰে আহত গছৰ মূল স্পৰ্শ কৰি এই মন্ত্র জপ কৰিলে বোগ শান্তি হয়।

৫২। ওঁ হ্রীং অমুক্যাং গৰ্ভং বক্ষ বক্ষ স্বাহা।

—এই মন্ত্র এক গিলাচ পানীত ১০৮ বাৰ জপ কৰি গৰ্ভাণীক খুৱালে গৰ্ভ-বেদনাৰ উপশম হয়।

৫৩। ওঁ নমো নৰসিংহায় নমো মহাবিপন্নায় দিব্যৰূপায় নৰসিংহায় নমঃ। শ্ৰৌঁ সৌঁ ক্ষৌঁ বামায় নমঃ। বাং বামায় নমঃ।
ওঁ হ্রীং শ্রীং ফং লং হ্রং হ্রুঁ ফট্ স্বাহা।

—এই মন্ত্র ভূজ-পাতত গোবচনাৰে লিখি মৃতবৎসা নাৰীক বাওঁহাতেৰে ধাৰণ কৰাব আৰু শিশু ভূমিষ্ট হোৱা মাত্ৰে শিশুক ধাৰণ কৰাব।

৫৪। ওঁ নমঃ কামায় সৰ্বজনপ্ৰিয়ায় সৰ্বজনসন্মোহনায় জ্বল-
জ্বল প্রজ্বালয় প্রজ্বালয় সৰ্বজনস্ত হৃদয়ং মম বশং কুরু কুরু স্বাহা।

—এই মন্ত্র ১০০৮ বাৰ জপ কৰিলে সৰ্বজন বশীভূত হয়।

৫৫। হ্রীং নমো ভগবতী মহেশ্বৰী অন্তৰ্গুণে স্বাহা।

—এই মন্ত্র ত্ৰিসন্ধ্যা ১০০৮ বাৰ জপ কৰিলে অন্তৰ্বেশ নাথাকে।

৫৬। বদবদ বাগ্বাদিনি স্বাহা।

—এই মন্ত্র ত্ৰিসন্ধ্যা ১০০৮ বাৰ জপ কৰিলে বিছালাভ হয়।

৫৭। হৌং ওঁ জুং সঃ ওঁ ভূভূবঃ স্বঃ ত্ৰ্যম্বকং সজামহে সুগন্ধিং
পুষ্টিবৰ্ধনম্ উৰ্ধ্বাককমিব বন্ধানামৃত্যোমুকীয় মামৃতাং হৌং ওঁ জুং
সঃ ওঁ ভূভূবঃ স্বঃ।

—এই মন্ত্র ত্ৰিসন্ধ্যা ১০০৮ বাৰ জপ কৰিলে সৰ্বকাৰ্য্য সিদ্ধ হয়।

৫৮। সুপৰ্ণ, বিনতানন্দন, নাগশক্ৰ, সৰ্পভীষণ, সমনবিজয়ী,
বিবাস্তক, অজেয়, বিশ্বকপী, গৰুড়, খগশ্ৰেষ্ঠ, তাম্ৰাক, কণ্ঠপনন্দন।

—যি ব্যক্তিয়ে এই ১২টা নাম বাতিপুৰা, স্নান বা শয়নকালত পাঠ কৰে তেওঁক কোনো প্ৰকাৰ হিংস্ৰ জন্তুৱে দংশন কৰিব নোৱাৰে।

৫৯। ওঁ হ্রীং হ্রীং দুৰ্গা দুৰ্গা বক্ষ বক্ষ স্বাহা।

—এই মন্ত্র ১০৮ বাৰ জপ কৰি নিজৰ আঁচলৰ কোণত গাঁঠি
দি শয়ন কৰিলে গোটেই বাতি কোনো ধৰণৰ বিপদ-বিঘিনি,
আপদ-বিপদ নহয়।

৬০। ৰাজো ৰাজো মহাৰাজো নবগ্ৰহাধীশং শনৈশ্চৰং।

দেবো দেবো দেৱাৰাধ্যং পুৰাণং পুৰুষপ্ৰবৰং ॥

ত্বং হি হৰ পাপং পাহি কৰুণা কণা দয়াময়ং।

যং বং লং সূৰ্য্যদেৱং দেৱাধীশং ॥

—এই মন্ত্র বাতিপুৰা শুচি হৈ পবিত্ৰ চিত্তে পাঠ কৰিলে
সকলো প্ৰকাৰ বাধা-বিঘিনি দূৰ হয়।

৬১। জ্বলং প্রজ্বলং শিখাবহিং মহাব্যাধিং।

কুণ্ডলিনীং তেজোৰূপং প্ৰভাং ফট্ স্বাহা ॥

—এই মন্ত্ৰ কৰ্পূৰ লৈ পাঠ কৰি কলেৰা বোগীক ছুদিন খুৱালে
আবোগ্য লাভ কৰে।

৬২। ওঁ মন্থ মন্থ বাহি বাহি লম্বোদৰ মুঞ্চ মুঞ্চ স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ পানীত ৮ বাৰ পঢ়ি গৰ্ভিণীক খুৱালে সোনকালে,
সুকলমে প্ৰসব হয়।

৬৩। ওঁ মুক্তাপাশা বিপাশাশ্চ মুক্ত সূৰ্য্যে নবশ্চয়।

মুক্ত সৰ্ব ভয়াদ্গৰ্ভ এহে হি মাৰিচ মাৰিচ স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ পানীত ৮ বাৰ পঢ়ি গৰ্ভৱতীক খুৱালে সোনকালে
নিৰাপদে প্ৰসব হয়।

৬৪। ওঁ হুঁ কাৰিণী প্ৰসব ওঁ শীতলম্।

—প্ৰসবৰ দিনা অলপ ঘাঁহ লৈ এই মন্ত্ৰ জপ কৰি গৰুক
খুৱালে খুব ছুখ দিব।

৬৫। ওঁ স্বপ্নাবতী দেবী স্বপ্নদৃষ্টি নাশয় নাশয় স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ১০৮ বাৰ জপ কৰি শুলে স্বপ্নদোষ নহয়।

৬৬। বক্ষ বক্ষ চণ্ডিকা মা, বক্ষ মা নন্দনে।

বিদেশে সহায় হও, তুমি ত্ৰিনয়নে ॥

অষ্ট অঙ্গ বাছাৰ নবনীত পাৰা।

কোন আঘাত যেন নাহি হয় গো মা তাৰা ॥

জগতেৰ জীৱ ছেলে তোমাৰ, তুমি সবাৰ মা।

নিজগুণে ৰাখ শঙ্কৰী, তোমাৰ নিজেৰ ছা ॥

ডাক, কাকিনী, ভূত, প্ৰেত, আৰ ছুষ্ট নৰ।

অমুককে দেখে যে, সব হয় অস্থিৰ ॥

তোমাৰ চৰণ ধূলো, পড়ুক বাছাৰ শিৰে।

জয় চণ্ডী, তোমাৰ দাস যায় স্থানান্তৰে ॥*

—এই মন্ত্ৰেৰে চণ্ডিকাদেৱীৰ আশীৰ্বাদ ফুল লৰাৰ মূৰত দিলে
বিদেশত কোনো অমঙ্গল নঘটে।

৬৭। শয়নকালে পদ্মনাভ বলি সাতবাৰ।

মাষ্টাদ্বেতে শুদ্ধাচাৰে, কল্লাম আত্মসাৰ ॥

গুৰু বক্ষা কৰিবেন, আমাৰ শিৰোদেশ।

বুক, পিঠ, মুখ বক্ষা কৰেন হৃষীকেশ ॥

ত্ৰিনয়ন নয়ন বক্ষা কৰবেন আমাৰ।

কপাল ৰাখিবেন কালী, হয়ে শবহাৰ ॥

নাভিপদ্ম পদ্মনাভ, বক্ষিবেন যতনে।

গুহা ৰাখিবেন গুহাদেব, আনন্দিত মনে ॥

তেত্ৰিশ কোটি দেবতা, সবাই মোৰ পিতা।

উপদেৱতা যত আছেন, সবাই মোৰ মিতা ॥

দেবীগণ যত আছেন, সবাই মোৰ মা।

দেবদেবী সকলেৰ বন্দিলাম পা ॥

দোহাই দিলাম চক্ৰধৰ, তোমাৰ নামেৰ।

তুমি ৰেখ ঘুমন্তকালে, দোহাই ত্ৰীচৰণেৰ ॥*

—এই মন্ত্ৰ শোৱাৰ আগতে জপ কৰিলে কোনোৱে একো
অনিষ্ট কৰিব নোৱাৰে।

৬৮। হুং হি মাতঃ! পূৰ্ণকপা গৃহেৰ ঈশ্বৰী।

তোমাৰ দোহাই দিয়ে, কল্লাম শয়ন।

নিদ্ৰাতে আমাৰ যখন, হৰিবে চেতন।

সেইকালে কোলে নিয়ো, নিজেৰ সন্তান ॥

আপদে বিপদে ৰেখ অঞ্চল ঢাকা দিয়ে।

ভূত প্ৰেত দানা বক্ষ, কেহ না ছোঁয় পা।

সাপ বিছা মশা মাছি আৰ যত যা ॥

তফাৎ কৰো বলি মাগো, কৰ যোড় ক'ৰে।

দোহাই নিলাম তোমাৰ, বিশ্বাসেৰ ভৰে ॥*

* ৬৬, ৬৭, ৬৮ নং মন্ত্ৰ কেইটিৰ মৌলিকতা বক্ষা কৰিব। বঙলা
ভাষাতেই প্ৰকাশ কৰা হ'ল।

—এই মন্ত্ৰ পাঠ কৰি টোপনি গলে টোপনিৰ কোনো বিঘিনি নঘটে বা কোনোৰে একো অনিষ্ট কৰিব নোৱাৰে।

৬৯। ওঁ শান্তে শান্তে সৰ্বক্ৰোধ উপশমনং স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ ২১ বাৰ জপ কৰি মুখ ধুলে তেওঁৰ প্ৰতি কাৰো ক্ৰোধ নাথাকে।

৭০। ওঁ হং হাং হিং হীং ছং হুং হেং হৈং হোং হৌং হং হঃ ক্ৰং ক্কাং ক্খিং ক্কীং ক্কুং ক্কুং ক্কেং ক্কেং ক্কেং ক্কেং ক্কেং ক্কেং ক্কেং ক্কেং হং সঃ হং।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে সকলো প্ৰকাৰ আপদ দূৰ হয়; বিষ নষ্ট হয়; ভূত, প্ৰেত, পিশাচ, বান্ধুস, ছুষ্ট নৰ, বাঘ, সিংহ, ভালুক, হাতী, কোনোৰেই অনিষ্ট কৰিব নোৱাৰে।

৭১। ওঁ নমো সুৰেভ্যো বলজঃ জপৰি পৰি পৰি মিলি স্বাহা।
ওঁ সুৰেভ্যো নমঃ।

—এই মন্ত্ৰেৰে জপ কৰি বালি আৰু বগা সৰিয়হ মাটিত চটিয়াই দিলে কোনোৰেই পথাৰৰ শস্তাদিৰ অনিষ্ট কৰিব নোৱাৰে।

৭২। ওঁ নমো ভগবতে কদ্ৰায় অমৃতাক্ষমধ্যে সংস্থিতায় মম শৰীৰে অমৃতং কুৰু কুৰু সঃ স্বাহা।

—কিছুমান অপমার্গ বীজ, দুধ আৰু ঘিউ একেলগে মিহলাই পায়স কৰিব। যেতিয়া পায়স বান্ধিব আৰু ভোজন কৰিব তেতিয়া এই মন্ত্ৰ জপ কৰিব। এক মাহ এই মন্ত্ৰ জপ কৰিলে সেই ব্যক্তিক ক্ষুধাই কাতৰ কৰিব নোৱাৰে।

৭৩। ওঁ সং সাং সিং সীং স্মং স্মং সেং সৈং সোং সৌং সং সঃ বং বাং বিং বীং বুং বুং বেং বোং বৌং বং বঃ হং সং অমৃত বৰ্চসে স্বাহা।

—এটি মাটিৰ পাত্ৰ জলপূৰ্ণ কৰি এই মন্ত্ৰেৰে সেই জল ১০৮ বাৰ জপ কৰি পিছদিনা ৰাতিপুৱা পান কৰিব। এইদৰে কৰিলে সৰ্বব্যাদি দূৰ হয় আৰু কোনোৰে কিবা বেয়া কৰিলেও তাৰ উপশম হয়।

৭৪। ওঁ কৰালিনী স্বাহা।

—অলপমান মাটি হাতত লৈ এই মন্ত্ৰ ৭ বাৰ জপ কৰি ঘৰৰ সন্মুখত নিক্ষেপ কৰক আৰু পিছতে এই মন্ত্ৰ ১০,০০০ বাৰ জপ কৰিলে সেই ঘৰত চোৰৰ ভয় নাথাকে।

৭৫। ওঁ ক্ৰীং নমো নমঃ।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰি পিছত “ওঁ ক্ৰীং ক্ৰীং” মানসে সিদ্ধি হ্ৰীং ক্ৰীং নমঃ” এই মন্ত্ৰ এক লক্ষবাৰ জপ কৰি ৰঙা কৰবী ফুলেৰে পূজা কৰিলে সকলো মনোবাঞ্ছা পূৰ্ণ হয়।

৭৬। ওঁ নমো নগৰনাথায় হৰ হৰ শিলি সৰ্বেষাং প্ৰাণিনাং তুণ্ড বন্ধনং কুৰু কুৰু হু ফট্ স্বাহা।

—বগা সৰিয়হ আৰু বালি হাতত লৈ এই মন্ত্ৰ ৭ বাৰ জপ কৰি খেতি-পথাৰত চটিয়াই দিয়ক। এই মন্ত্ৰৰ প্ৰভাৱত খেতি-পথাৰত থকা শত্ৰুবিলাকৰ মুখ বন্ধ হৈ যাব।

৭৭। ওঁ উজ্জয়িনী নাম নগৰী ভৈৰব বোলে মহাদেব উজ্জো ফুলে বোলে হনুমন্ত সাক্ষী অস্তি অস্ত হনুমন্ত সাক্ষী অস্ত।

—বগা সৰিয়হ আৰু বালি হাতত লৈ এই মন্ত্ৰ ৭ বাৰ জপ কৰি থকা ঘৰত চটিয়াই দিয়ক। এই মন্ত্ৰৰ প্ৰভাৱত ঘৰত থকা শত্ৰুবিলাকৰ মুখ বন্ধ হৈ যায়।

৭৮। ওঁ ওঁ হ্ৰীং হ্ৰীং হ্ৰঃ হ্ৰঃ ফট্ স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ পাঠ কৰি সৰিয়হ লৈ ৰোগীৰ গাত ছটিয়াই দিলে তেওঁৰ সকলো গ্ৰহদোষ দূৰ হয়।

৭৯। ওঁ ৰাজা প্ৰজা বন্ধু বান্ধব শ্যালোমিত্ৰং পৰিক্ষো ভব আলি আলি চালি চালি মোহি মোহি হ্ৰীং হ্ৰীং হ্ৰীং জগদ্বশ্যং ভবতু স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ জপ কৰি মুখ ধুলে বিশ্ববাসী বশীভূত হয়।

৮০। ওঁ শান্তে শান্তে সৰ্বাবিষ্ট নাশিনী স্বাহা।

—এই মন্ত্ৰ এক লক্ষবাৰ জপ কৰিলে ৰোগী আৰোগ্য লাভ কৰে।

২৯। শ্বাস-প্রশ্বাস বিজ্ঞান।

প্রতিদিন সূর্যোদয়ৰ আধা ঘণ্টা আগৰেপৰা খুব ধীৰ স্থিৰভাবে লক্ষ্য বাখিব লাগে কোনটো নাকেৰে নিশ্বাস বয়। সোম, বুধ, শুক্ৰ এই তিনিদিন সূর্যোদয়ৰ আধাঘণ্টা আগৰে পৰা যাতে এক ঘণ্টাৰ বাবে বাওঁ নাকেৰে নিশ্বাস বয় তাৰ বাবে চেষ্টা কৰিব লাগে। শনি, বৰি, মঙ্গল, বৃহস্পতি—এই চাৰিদিন সূর্যোদয়ৰ আধাঘণ্টা আগৰে পৰা এক ঘণ্টাৰ বাবে সোঁ নাকেৰে নিশ্বাস বোৱাবৰ বাবে চেষ্টা কৰিব লাগে।

চেষ্টা কৰাৰ যৌগিক কৌশল—যদি দেখা যায় যে সোম, বুধ, শুক্ৰ এই তিনিদিন সূর্যোদয়ৰ আধা ঘণ্টা আগৰপৰা সোঁ নাকেৰে শ্বাস বৈছে তেতিয়া হলে সোঁফালে এটা টান বালিচ হেঁচা দি দহ মিনিট সোঁকাতি হৈ শুই থাকিলেই বাওঁ নাকেৰে সুন্দৰকৈ নিশ্বাস বব।

শনি, বৰি, মঙ্গল, বৃহস্পতিৰ—এই চাৰিদিন সূর্যোদয়ৰ আধা ঘণ্টা আগৰেপৰা বাওঁফালে এটা টান বালিচ হেঁচা দি দহ মিনিট বাওঁফালে কাতি হৈ শুই থাকিলেই সোঁ নাকেৰে সুন্দৰকৈ নিশ্বাস বব। এইদৰে নিশ্বাস বদলোৱাৰ যৌগিক কৌশল প্ৰতিদিনে বাতিপুৰা আয়ত্ব কৰিব পাৰিলে সকলো নবনাৰীৰ জীৱন সুখময় আৰু শান্তিময় হব। এইটো মই ব্যক্তিগত জীৱনত নানাভাৱে পৰীক্ষা কৰি চাইছো। যিসকলে প্ৰতিদিনে এই নিয়ম পালন কৰিব তেওঁলোকে ছৰাবোগ্য বোগৰ পৰাও মুক্তি পাব। দিনে-ৰাতি ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত এঘণ্টা বাওঁ নাকেৰে আৰু এঘণ্টা সোঁ নাকেৰে শ্বাস বৈ থাকে; ইয়াৰ বিপৰীত হলেই বুজিব লাগিব যে শৰীৰ অসুস্থ হৈছে। প্ৰকৃত সুখ-শান্তিৰ সংসাৰ বচনা কৰিবলৈ হলে শ্বাস-প্ৰশ্বাস বিজ্ঞান ভালদৰে জানিব লাগিব আৰু ব্যৱহাৰিক জীৱনত তাক কপায়িত কৰি তুলিব লাগিব।

অসীম জ্ঞানসম্পন্ন আৰ্য্য ঋষিসকলৰ আবিষ্কৃত এই শ্বাস-প্ৰশ্বাস বিজ্ঞান মানব জীৱনত প্ৰত্যক্ষ ফলপ্ৰসুত দেখি লণ্ডন, আমেৰিকা, জাৰ্মানীয়ে মুক্তকণ্ঠে ভাৰতক যোগবিজ্ঞান গুৰু বুলি স্বীকাৰ কৰিছে। আমাৰ নিজৰ ঘৰৰ ইমান অমূল্য সম্পদ দেখিও দেখা নাই; আনফালে পাশ্চাত্য বিজ্ঞানত বলীয়ান হবৰ বাবে উঠি পৰি লাগিছো। হে ভাৰতবাসী, তোমালোকে যোগ বিজ্ঞানক মনপ্ৰাণ ঢালি দিয়া, শ্বাস-প্ৰশ্বাস বিজ্ঞান গবেষণা কৰি বিশ্বৰ দৰবাৰত প্ৰকৃত সুখ-শান্তিৰ পথ দেখুৱাই দিয়া।

যি সময়ত বাওঁ নাকেৰে শ্বাস আৰম্ভ হয়, সেই সময়ত কি কি কাম কৰিলে কাৰ্য্য সিদ্ধি হয়—

(১) তীৰ্থযাত্ৰা (২) ৰাজদৰ্শন (৩) বাণিজ্য (৪) ধ্যান (৫) দান (৬) কৃষিকাৰ্য্য (৭) বীজ বোপণ (৮) নবগৃহ প্ৰবেশ (৯) অৰ্থ সঞ্চয় (১০) বহিৰ্গমন (১১) দূৰ পথে গমন (১২) বিবাহ (১৩) প্ৰভু দৰ্শন (১৪) আশ্ৰমত প্ৰবেশ (১৫) নববস্ত্ৰ ধাৰণ (১৬) শান্তিকৰ্ম (১৭) ভূষণ ধাৰণ (১৮) বন্ধু-বান্ধব দৰ্শন (১৯) যোগাভ্যাস (২০) গুৰুজনৰ সেৱা (২১) আত্মীয় আৰু স্বামীৰ লগত কথোপকথন (২২) জলদান প্ৰভৃতি ধৰ্মানুষ্ঠান (২৩) দীক্ষা কৰ্ম (২৪) মন্ত্ৰ সাধন (২৫) নগৰ বা গ্ৰামত প্ৰবেশ (২৬) যজ্ঞসূত্ৰ পৰিগ্ৰহ (২৭) পৰৰ হিত সাধন (২৮) তিলক ধাৰণ (২৯) গীত (৩০) বাজ (৩১) নৃত্য (৩২) বিজ্ঞানস্তু (৩৩) ব্যাধি চিকিৎসা (৩৪) ধান সংগ্ৰহ (৩৫) কাঠ সংগ্ৰহ (৩৬) কৃষি দ্ৰব্য আনয়ন (৩৭) সৌহাৰ্দ্যকৰণ (৩৮) ধনবত্ৰাদি সংগ্ৰহ (৩৯) দ্ৰব্য সঞ্চয় (৪০) মহৌষধি সেৱন (৪১) ইষ্টপূজা (৪২) জপ (৪৩) ৰাজগৃহ আৰু অট্টালিকা নিৰ্মাণ (৪৪) কুপ, পুষ্কৰিণী, জলাশয়, দেবস্তু প্ৰতিষ্ঠা (৪৫) স্বামী সম্বোধন (৪৬) ঔষধ সেৱন (৪৭) গুৰুসেৱা (৪৮) বিবিধ ধৰ্মকৰ্ম (৪৯) মৈত্ৰীকৰণ (৫০) চতুৰ্পদী জন্তু স্বগৃহলৈ আনয়ন আৰু বন্ধন (৫১) ৰসায়ন কাৰ্য্য।

সোঁ নাকেবে শ্বাস বৈ থকা কালত কি কি কৰ্মৰ অনুষ্ঠান কৰিলে সিদ্ধিলাভ হয়—

(১) কঠিন বিদ্যাৰ অধ্যয়ন আৰু অধ্যাপনা (২) নাৰী সংসৰ্গ (৩) বেষ্টা গমন (৪) কঠোৰ ধনুৰ্বিছা (৫) মাৰণাদি বিছা (৬) সুৰাপান (৭) দেশ প্ৰভৃতিৰ বিনাশ (৮) শত্ৰুজনক বিষ-দান (৯) চৌৰ্য্য (১০) মোহনাদি আৰু ক্লেভনাদি কৰ্ম (১১) ক্ৰয়-বিক্ৰয় (১২) অসিহস্তে শত্ৰুসহ সংগ্ৰাম (১৩) ভোগকৰণ (১৪) নৃপতিৰ লগত সাক্ষাৎ (১৫) স্নান (১৬) আহাৰ (১৭) ঔষধ সেৱন (১৮) নৌকা, গজ আৰু অশ্বাৰোহণ (১৯) বীৰাচাৰ (২০) ব্যায়াম (২১) তন্ত্ৰ অভ্যাস (২২) যন্ত্ৰ নিৰ্মাণ (২৩) গীত শিক্ষা (২৪) শাস্ত্ৰ অভ্যাস (২৫) চিঠি লিখন (২৬) ভূতাদি সিদ্ধি (২৭) ছাত্ৰ ক্ৰীড়া (২৮) নাৰী বশীকৰণাদি কৰ্ম (২৯) পৰ্বত আৰোহণ (৩০) নদী পাৰলৈ গমন (৩১) শয়ন (৩২) বিদ্বেষ, উচাটন, স্তম্ভন, আকৰ্ষণ (৩৩) দান।

কিছুসময় বাওঁ নাকেৰে আৰু কিছুসময় সোঁ নাকেৰে শ্বাস বৈ থাকিলে কোনো কাৰ্য্য কৰিব নালাগে। উভয় নাকেৰে শ্বাস বৈ থাকিলে কোনো কাৰ্য্য কৰিব নালাগে। কেৱল ঈশ্বৰ চিন্তা আৰু গুৰুৰ প্ৰদত্ত মন্ত্ৰ জপ কৰিব লাগে। ইয়াক অবহেলা কৰিলে অৱশ্যেই অশুভ ফল পাব।

৩০। কামনাৰ বিচিত্ৰ গতি

সন্তোগৰ বাসনা মানবৰ সহজাত এই সুন্দৰ পৃথিবীৰ বুকত সন্তোগ ইমান আনন্দময়, সুখময়, মধুময় বুলিয়েই বংশবৃদ্ধিৰ কাৰ্য্যটো ইমান সুচাৰুৰূপে চলি আহিছে।

সন্তোগ মানে—সম+ভোগ, অৰ্থাৎ যাৰ পৰা নাৰী আৰু পুৰুষ উভয়েই শান্তি আৰু আনন্দ উপভোগ কৰিব পাৰে তাকেই সন্তোগ বোলে। কামভাৱৰ পৰাই সন্তোগৰ বাসনা জন্মে, কামভাৱৰ পৰাই ৰতিৰ উৎপত্তি হয়। সেয়ে কাম, ৰতিৰ অৰ্থ

স্বামী-স্ত্ৰীৰ সম্পৰ্ক। কামদেৱৰ ধনুত পঞ্চশৰ—উন্মাদন, তাপন, শোষণ, সন্মোহন, স্তম্ভন আছে। এই পঞ্চশৰৰ এটি শৰেও মানব মনত বিদ্ধ হলে কামভাৱৰ উদ্বেক হয়। আপোনালোক সকলেই কামনাৰ বিচিত্ৰ গতি সম্পৰ্কে জানিবৰ সুযোগ পাব। নৰ আৰু নাৰী পৰস্পৰে পৰস্পৰৰ ওচৰা-ওচৰি হলেই বয়স বা বিচাৰ সম্পৰ্ক পাহৰি যায়, ফলত হৃদয়ত কামভাৱ জাগি উঠে। সেই-বাবেই ভাৰতৰ আৰ্য্য ঋষিসকলে নাৰী জাতিক ‘মা’ বুলি সম্বোধন কৰিবলৈ আদেশ দিছে; আনকি যুৱতী কন্যাৰ লগত বসবাস কৰিবলৈও নিষেধ কৰিছে। এই কামভাৱে মানব হৃদয়ক কিদৰে চঞ্চল কৰি তোলে তাৰ এটা কাহিনী আমাৰ পুৰাণত আছে।

তাৰা হ’ল দেৱগুৰু বৃহস্পতিৰ স্ত্ৰী আৰু চন্দ্ৰ হ’ল বৃহস্পতিৰ প্ৰিয় শিষ্য। গুৰু আৰু গুৰুপত্নীয়ে শিষ্যক মনপ্ৰাণ দি ভাল পায় আৰু সৰ্বান্তঃকৰণে বিশ্বাস কৰে। এবাৰ অশুৰ আৰু দেৱতাৰ মাজত যুদ্ধ হয়। সেই যুদ্ধৰ মীমাংসাৰ বাবে অশুৰসকলৰ গুৰু গুৰুচাৰ্য্যই বৃহস্পতিক আহ্বান কৰি আনিলে। ইফালে বৃহস্পতিৰ ঘৰত গুৰুপত্নী তাৰা আৰু চন্দ্ৰ থাকিল। কেইদিনমান পিছত গুৰুপত্নী আৰু শিষ্যৰ মাজত কামভাৱ জাগি উঠিল। ফলত উভয়ে পাপাচাৰত লিপ্ত হৈ পৰিল। বৃহস্পতি ঘৰলৈ আহি ধ্যানযোগে সেই পাপাচাৰৰ কথা জানিব পাৰি ছয়োজনৰ ওপৰত অত্যন্ত ক্ষুদ্ধ হ’ল আৰু শিষ্য চন্দ্ৰক পাপাচাৰত লিপ্ততাৰ বাবে ক্ষয়ৰোগৰ অভিশাপ দিলে আৰু ব্যভিচাৰিণী স্ত্ৰী তাৰাক সমগ্ৰ আকাশত টুকুৰা-টুকুৰ হৈ থাকিবলৈ আদেশ দিলে। দেৱগুৰুৰ অভিশাপ মুহূৰ্ত্তৰ ভিতৰতেই বাস্তৱ ৰূপ ধাৰণ কৰিলে। ইয়াৰ পৰাই বুজিব পাৰি যে মানব হৃদয়ত শিক্ষা, দীক্ষা আদি অনেক সদগুণাৱলী থকা সত্ত্বেও মুহূৰ্ত্তৰ বাবে কামাক্ৰান্ত হলে সমগ্ৰ জীৱন চিৰদিনৰ বাবে ধ্বংস হৈ যায়।

(৬) প্ৰশ্ন গণনা অধ্যায়

৩১। সন্ন্যাসী বাবাৰ পৰা আপোনাৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ প্ৰয়োজনীয় প্ৰশ্নৰ উত্তৰ পাব।

ৰাতিপুৱা চাবোনেৰে খুব ভালকৈ শৰীৰ পৰিষ্কাৰ কৰি স্নান কৰিব আৰু চাবোনেৰে ভালকৈ ধোৱা কাপোৰ পিন্ধিব। মনৰপৰা সকলো প্ৰকাৰ সন্দেহ দূৰ কৰি দৃঢ়বিশ্বাস, শ্ৰদ্ধা-ভক্তি সহকাৰে আৰু ধীৰ স্থিৰ শান্ত সমাহিত চিত্তেৰে ৰাতিপুৱা নটা বজাত সন্ন্যাসী বাবাৰ ওচৰলৈ আহি আপোনাৰ প্ৰশ্নটো বগা কাগজত লিখি দিব। এদিন মাত্ৰ তিনিটা প্ৰশ্ন কৰিব পাৰে আৰু প্ৰশ্নৰ উত্তৰ পিছদিনা আবেলি দুটা বজাত পাব। প্ৰশ্নৰ মূল বিষয় ঠিক ৰাখি মই-মোৰ-সি-তাৰ ইত্যাদি শব্দবোৰ ইচ্ছামতে বদলাব পাৰে আৰু কোনো লোকৰ নাম, কোনো স্থানৰ নাম ইত্যাদি শব্দবোৰ ইচ্ছামতে যোগ কৰিব পাৰে।

- ১। মোৰ এই সঙ্গী বা বন্ধু ভালনে ?
- ২। মোৰ এই দূত ভালনে ?
- ৩। মোৰ বাবে এই ঠাই ভালনে ?
- ৪। মোৰ সন্তান হবনে ?
- ৫। এই বছৰ তেওঁৰ মৃত্যু হবনে ?
- ৬। আজি বৰষুণ হবনে ?
- ৭। মোৰ কোনো ঠাইলৈ গমন হবনে ?
- ৮। মোৰ বিদেশ গমন হবনে ?
- ৯। তেওঁৰ লগত মোৰ মিলন হবনে ?
- ১০। আমাৰ এই মিলন শুভজনক হবনে ?
- ১১। মোৰ গঙ্গাপ্ৰাপ্তি হবনে ?

- ১২। মোৰ দ্বাৰা দেৱসেৱা হবনে ?
- ১৩। মোৰ ব্যবসায় ভাল হবনে ?
- ১৪। মোৰ এই ৰোগ ভাল হবনে ?
- ১৫। মোৰ ভূসম্পত্তি লাভ হবনে ?
- ১৬। মোৰ এই কাৰবাবত লাভ হবনে ?
- ১৭। মোৰ কৃষিকৰ্ম লাভ হবনে ?
- ১৮। মোৰ বিত্তালাভ হবনে ?
- ১৯। মোৰ এই অপবাদ দূৰ হবনে ?
- ২০। মোৰ এই চিন্তা দূৰ হবনে ?
- ২১। মোৰ এই শঙ্কা দূৰ হবনে ?
- ২২। এই অসুখত তেওঁৰ মৃত্যু হবনে ?
- ২৩। মোৰ সংকলিত ধন চিন্তা সফল হবনে ?
- ২৪। মোৰ মনস্কামনা সিদ্ধ হবনে ?
- ২৫। মোৰ ৰোজগাৰ হবনে ?
- ২৬। মোৰ বিয়া হবনে ?
- ২৭। মোৰ এই বিয়াত মঙ্গল হবনে ?
- ২৮। মোৰ এই সম্বন্ধ সত্য হবনে ?
- ২৯। মোৰ এই বস্ত্ৰৰ গ্ৰাহক হবনে ?
- ৩০। মোৰ পুত্ৰ হবনে ?
- ৩১। মোৰ সুখ হবনে ?
- ৩২। আজি মোৰ পক্ষে মঙ্গলজনক হবনে ?
- ৩৩। মই কি চিৰদিন বিদেশত থাকিব লাগিব ?
- ৩৪। মোৰ বিদেশ ভ্ৰমণ হবনে ?
- ৩৫। মোৰ এই প্ৰণয় সত্য হবনে ?
- ৩৬। এই কাৰ্য্যত মোৰ জয় হবনে ?
- ৩৭। এই ক্ষেত্ৰত মোৰ অপৰাজ হবনে ?
- ৩৮। মই যি আশা কৰিছোঁ তাৰ ফলাফল কেনেকুৱা হব ?

- ৩৯। মই যি চিন্তা কৰিছোঁ তাৰ ভবিষ্যত কেনেকুৱা হব ?
 ৪০। মোৰ যি বিয়াৰ কথা চলিছে সেই বিয়াৰ ফল কেনেকুৱা হব ?
 ৪১। মোৰ স্ত্ৰী (স্বামী) কেনেকুৱা হব ?
 ৪২। মোৰ ব্যৱসায় কেনেকুৱা হব ?
 ৪৩। মোৰ পৰীক্ষাৰ ফল কেনেকুৱা হব ?
 ৪৪। মোৰ সপোনৰ ফল কেনেকুৱা হব ?
 ৪৫। মই তেওঁৰ লগত বিবাদত জয়ী হমনে ?
 ৪৬। মই মনোনীত বিষয়ত কৃতকাৰ্য্য হমনে ?
 ৪৭। মই বাঞ্ছা কৰিলে বা বিচৰা মাত্ৰেই পামনে ?
 ৪৮। মই অভিলষিত বস্তুটো পামনে ?
 ৪৯। মোৰ হেৰোৱা বস্তুটো পামনে ?
 ৫০। মোৰ অপহৃত বস্তুটো পুনৰ পামনে ?
 ৫১। মই ইয়াৰ অধিকাৰ পামনে ?
 ৫২। এই বন্দী মানুহজনে মুক্তি পাবনে ?
 ৫৩। এই ৰোগীটোৱে এই ৰোগৰ পৰা মুক্তি পাবনে ?
 ৫৪। তেওঁ কুশলে আছেনে ?
 ৫৫। এই তিৰোতাজনীৰ গৰ্ভত সন্তান আছেনে ?
 ৫৬। বিদেশলৈ যোৱা মানুহজন বিদেশত কেনে আছে ?
 ৫৭। মোৰ হেৰোৱা বস্তুটো কোনফালে আছে ?
 ৫৮। মই অৰ্থ সঞ্চয় কৰিব পাৰিমনে ?
 ৫৯। মই এইটো বিক্ৰী কৰিব পাৰিমনে ?
 ৬০। মই এই মোকদ্দমাত জয়লাভ কৰিব পাৰিমনে ?
 ৬১। মই এই পৰীক্ষাত উত্তীৰ্ণ হব পাৰিমনে ?
 ৬২। মই এইটো ব্যৱহাৰ কৰিমনে ?
 ৬৩। মই () যাত্ৰা কৰিমনে ?
 ৬৪। মই তেওঁৰ লগত যুদ্ধ কৰিমনে ?

- ৬৫। মই তেওঁক মন্ত্ৰী কৰিমনে ?
 ৬৬। মই এই স্থানত ঘৰ কৰিমনে ?
 ৬৭। মই তেওঁক বিশ্বাস কৰিমনে ?
 ৬৮। তেওঁ মোৰ লগত সৎ ব্যৱহাৰ কৰিবনে ?
 ৬৯। এই গৰ্ভৱতী তিৰোতা গৰাকীয়ে কত্ৰা সন্তান প্ৰসব কৰিবনে ?
 ৭০। তেওঁ মোক ভাল পায়নে ?
 ৭১। তেওঁ মোক সমাদৰ কৰেনে ?
 ৭২। এই প্ৰবাসী মানুহজনে প্ৰবাসৰ পৰা আহিবনে ?
 ৭৩। তেওঁ মোৰ পিছ এৰিবনে ?
 ৭৪। তেওঁ কিমানদিন বাচিব ?
 ৭৫। আমাৰ (স্বামী আৰু স্ত্ৰী) মাজত কোনে আগতে মৰিব ?
 ৭৬। এই ছোৱালীজনী সতীনে ?
 ৭৭। মোৰ জন্ম পিতাৰ ঔৰসতনে ?
 ৭৮। কোন ব্যক্তিৰ লগত স্থায়ী বন্ধুত্ব হব ?
 ৭৯। কোন ব্যক্তিৰ লগত কামত সহযোগিতা পাম ?
 ৮০। এই প্ৰবাসী মানুহজনৰ গতি জানিব বিচাৰো।
 ৮১। এই কাৰ্য্যত আমাৰ লাভ ক্ষতি জানিব বিচাৰো।
 ৮২। মোৰ ভাগ্যৰ ভবিষ্যত শুভাশুভ জানিব বিচাৰো।
 ৮৩। মই ইয়াৰ সত্যাসত্য জানিব বিচাৰো।
 ৮৪। মই এই গৰ্ভৱতী তিৰোতাজনীৰ গৰ্ভ জানিব বিচাৰো।
 ৮৫। মই এই অসুস্থ মানুহজনৰ পৰিণাম জানিব বিচাৰো।
 ৮৬। মই বিদেশলৈ যোৱা মানুহজনৰ শুভাশুভ জানিব বিচাৰো।
 ৮৭। মই আজিৰ শুভাশুভ জানিব বিচাৰো।
 ৮৮। মোৰ অহাকালি কেনে হব জানিব বিচাৰো।
 ৮৯। মোৰ কাৰ্য্যসিদ্ধিৰ কাল জানিব বিচাৰো।
 ৯০। মোৰ মনৰ অভীষ্ট বিষয়ৰ ফলাফল জানিব বিচাৰো।

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ

ডাক্তৰ, বৈজ্ঞানিক, সামুদ্রিক, আজন্ম সন্ন্যাস-ধৰ্মাবলম্বী, সময় অসময় আৰু ধৰ্মাধৰ্ম নিৰ্বিশেষে নিঃস্বার্থ জনসেৱক সন্ন্যাসী বাবাই (স্বামী শিবানন্দ পৰমহংসদেৱ) লিখা “দৈৱবলত বোগাবোগ্য” নামক গ্ৰন্থখনি অসমীয়া ভাষাত প্ৰকাশ কৰাত ই প্ৰত্যেক অসমীয়া ভাষা বুজা মানুহ আৰু পৰিয়ালৰ বাবে এটা আপুৰুগীয়া সম্পদ হৈছে। যিহেতু জনসেৱাৰ বাহিৰে টকা-পইচা, ধন-সম্পদ, থকা-খোৱা বা সাংসাৰিক আন একোৰে প্ৰতি তেখেতৰ আসক্তি বা স্পৃহা নাই, সেইবাবে তেখেতৰ এই অমূল্য গ্ৰন্থখনি প্ৰচাৰ কৰিবৰ কোনো উপায় নাছিল। কিন্তু বহুত সদাশয় ভক্তই এই গ্ৰন্থখনিৰ কথা শুনি স্বইচ্ছাই ইয়াৰ প্ৰচাৰৰ বাবে চিন্তা কৰি, দান-বৰঙনি দি গ্ৰন্থখনি ছপাই বাইজৰ পৰম উপকাৰ সাধন কৰিছে। সন্ন্যাসী বাবাব চৰণৰ ধূলি শিৰত লৈ তেখেতৰ হকে মই তলত লিখা দাতাসকলক কৃতজ্ঞতাৰে জনাওঁ যে তেখেতসকলে বৰঙনি নিদিয়া হলে এই অমূল্য গ্ৰন্থ আজি প্ৰকাশিত নহলহেঁতেন আৰু বাবাব পৰিশ্ৰমৰ সুফল তেখেতে কিজানি দেখি আনন্দ উপভোগ কৰিব নোৱাৰিলেহেঁতেন। বাবাই এই দাতাসকলৰ শলাগ লোৱাৰ উপৰিও তেখেতসকলৰ সৰ্বাঙ্গীন কুশলৰ বাবে আশীৰ্বাদ দিছে।

দাতাৰ নাম	দানৰ পৰিমাণ
১। ৬ৰোহিণী দেৱী C/o শ্ৰীমহাবৰজ্ঞন ভট্টাচাৰ্য্য কৃষ্ণকুটীৰ হৰিসভা, শিলং-৪—	১০১.০০ টকা
২। শ্ৰীঅভি শৰ্মা, বিষ্ণুপুৰ, শিলং-৪—	১১১.০০ টকা
২। শ্ৰীবিভূতিনাথ খাউণ্ড, বিষ্ণুপুৰ, শিলং-৪—	১০৫.০০ টকা
৪। শ্ৰীউমেশচন্দ্ৰ শৰ্মা, উলুবাৰী, গুৱাহাটী—	১০১.০০ টকা

দাতাৰ নাম	দানৰ পৰিমাণ
৫। শ্ৰীকামেশ্বৰ শৰ্মা, বিষ্ণুপুৰ, শিলং-৪—	১০১.০০ টকা
৬। শ্ৰীযোগেন্দ্ৰনাৰায়ণ গোস্বামী, বিষ্ণুপুৰ, শিলং-৪—	১০১.০০ টকা
৭। শ্ৰীজ্যোতিপ্ৰকাশ বয়, পানবজাৰ, গুৱাহাটী—	১০১.০০ টকা
৮। শ্ৰীবীৰেন্দ্ৰবাম দত্ত—টকৌবাৰী, গুৱাহাটী—	৫১.০০ টকা
৯। শ্ৰীপ্ৰদীপকুমাৰ শৰ্মাবৰুৱা, কমলকানন, শিলং-৪—	৩১.০০ টকা
১০। শ্ৰীবিপিনচন্দ্ৰ শৰ্মা, বিষ্ণুপুৰ, শিলং-৪—	২৫.০০ টকা
১১। শ্ৰীক্ষীৰোদ পাটগিৰি, গোৱালপৰা—	২৫.০০ টকা
১২। শ্ৰীনেপালকৃষ্ণ ৰায় এ, ই, অটো টেলিফোন একচেঞ্জ, গোহাটী—	২১.০০ টকা
১৩। শ্ৰীপদ্মকান্ত বৈশ্য, বিষ্ণুপুৰ, শিলং-৪—	২১.০০ টকা
১৪। শ্ৰীমতী বীণাপানি দেৱ, কৰিমগঞ্জ—	২১.০০ টকা
১৫। শ্ৰীকল্পিণীমোহন শৰ্মা, টেলিফোন একচেঞ্জ, শিলং—	১১.০০ টকা
১৬। শ্ৰীহংসৰাজ খাংবা, হিমাচল প্ৰদেশ—	১১.০০ টকা
১৭। শ্ৰীঅনিন্দ্যসুন্দৰ বৈশ্য, প্ৰি-মিডিকেল ছাত্ৰ, শিলচৰ মেডিকেল কলেজ—	১০.০০ টকা
১৮। শ্ৰীবলভদ্ৰ গোস্বামী, শিলং—	১০.০০ টকা
১৯। শ্ৰীমুকুল অধিকাৰী, শিলং—	১০.০০ টকা
২০। শ্ৰীৰজনীকান্ত তামুলী, শিলং—	১০.০০ টকা
২১। শ্ৰীপ্ৰমোদচন্দ্ৰ ভাগৱতী, পাটবাউসী, বৰপেটা—	৫.০০ টকা
২২। শ্ৰীসমীৰ দাস, কলিকতা—	৫.০০ টকা

শ্ৰীকামেশ্বৰদেৱ শৰ্মা,
কতপুহা, নলবাৰী অসম

ওঁ নমঃ শিৰায়

ওঁ বক্ষাকালিকায়ৈ নমঃ

Electro Medical Cum Divine Treatment Centre
(Organised by Netajee Yubak Samiti), K. C. Road,
Chatribari, Gauhati-8.

Selfless benevolence alone is the Supreme Virtue.
No money is necessary for advice from Sannyasi
Baba. (Gauhati Phone No. 7810) You should live
on fresh vegetables for the preservation of sound
health.

Sunday—Piles, Dysentery and Gastric Ulcer,
Monday—Rheumatism, Lumbago and Paralysis.
Tuesday—Blood Pressure.
Wednesday—Diabetes.
Thursday—Brain diseases.
Friday—Mental diseases.
Saturday—Female diseases.